№13 (541) 2017

Айболит

www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Какая польза от приседаний

Пчёлы рядом – не маши руками

Язву желудка лечим в три этапа

Для здоровья всем нужна любовь

СОЗДАНА ВЕЧНАЯ ПЛОМБА ДЛЯ ЗУБОВ

Мягкий сыр поможет сердцу

Зачем подсаливать воду в летний зной

8 причин потери вкуса

Стоматологи назвали 8 причин возникновения этого неприятного расстройства.

1 Во рту все горит. Чаще всего на это жалуются женщины, вступившие в менопаузу. Она нередко сопровождается продолжительным ощущением металлического привкуса во рту. Человек испытывает постоянное чувство жжения языка, десен и даже горла. Причины неизвестны.

2 Травмы головы. Травмы областей центральной нервной системы, отвечающих за переработку вкусовых ощущений, вызывают потерю вкуса и даже запаха. При тяжелых травмах головы эти расстройства необратимы.

3 Дефицит витамина В может привести к утрате вкуса и запаха, если в течение долгого времени не компенсировать его недостаток. Вот почему так важно сдать анализ крови на наличие дефицита витаминов, если началось нарушение вкусовых ощущений.

4 Диабет. Потеря вкуса может быть признаком диабета II типа, особенно у людей старше 50 лет.

5 Старение организма. При нормальном старении человек постепенно теряет вкус из-за изменений внутри вкусовых клеток. В начале жизни мы имеем около 10000 вкусовых рецепторов, но начиная со среднего возраста их становится все меньше.

6 Гипотиреоз. Очень распространенное расстройство, связанное с недостаточной активностью щитовидной железы. Жертвы гипотиреоза нередко теряют вкус.

7 Инфекции верхних дыхательных путей. Замечали, как во время гриппа и простуды пища становится безвкусной? Эти и другие инфекции верхних дыхательных путей вызывают потерю вкуса. Иногда она бывает временной и проходит, когда человек выздоравливает.

8 Болезни десен и плохая гигиена полости рта. Воспаления и инфекции во рту могут вызывать потерю вкуса. Разные стоматологические проблемы и плохая гигиена полости рта вызывают сухость во рту.

ВОВСЕ НЕ ЛЕТА ЖДАЛИ РОССИЯНЕ, А ТОГО, ЧТО МОЖНО ВЫЙТИ НА БАЛКОН В ОДНИХ ТРУСАХ И ЗАКУРИТЬ...

Знаете ли вы, что...

● Последние исследования показали, что отказ от сахара может дать удивительный эффект. Речь не идет о полном исключении сахара из рациона. Достаточно девяти дней, чтобы стабилизировать кровяное давление, понизить уровень холестерина, а также снизить уровень сахара в крови.

● Тот, кто небрежно чистит зубы или вовсе этого не делает, вредит своим легким. Дело в том, что бактерии, которые размножаются на нечищеных зубах, вместе со слюной попадают в верхние дыхательные пути. Там они повреждают слизистую оболочку, куда устремляются возбудители разных болезней.

● Израильские ученые обнаружили, что имя влияет на внешность человека. У людей с одинаковыми именами есть что-то общее в чертах лица: в области вокруг глаз и уголках рта. И еще одна особенность. Сходство имени и внешности срабатывает только тогда, когда люди говорят на одном языке.

Новости

ВЕЧНЫЕ ПЛОМБЫ

Российские изобретатели создали вечные пломбы для зубов. Они содержат сверхпрочный металл, также в них присутствует особая антибактериальная добавка, защищающая зубы от микробов и препятствующая появлению кариеса. Новый материал может использоваться не только в составе пломб, но и в изготовлении имплантатов, коронок, мостов. Новинка уже одобрена Росздравнадзором.

БРАСЛЕТ ВСЁ РАССКАЖЕТ

Скоро все россияне будут ходить в поликлинику с электронным браслетом. В нем будет информация о ФИО пациента, история его болезни, предварительный и клинический диагнозы, информация о наличии аллергии и непереносимости лекарственных препаратов. Сейчас специалисты дорабатывают программно-аппаратное обеспечение.

НЕ ЛЕТАТЬ..

Росавиация предложила утвердить противопоказания для полетов на самолете для людей, страдающих тяжелыми заболеваниями, например острыми психозами, острыми нарушениями мозгового кровообращения, сразу после перенесенных операций или инфаркта миокарда. Сегодня таких противопоказаний нет. Ежегодно во время авиаперелетов умирают пассажиры, и чаще всего от острых сердечно-сосудистых заболеваний.

■ ПОСЛЕ ПРЕБЫВАНИЯ НА СОЛНЦЕ ПОКРАСНЕЛ НОС? НЕСКОЛЬКО РАЗ ОБИЛЬНО ПРИПУДРИТЕ ЕГО КАРТОФЕЛЬНЫМ КРАХМАЛОМ.

■ СОЛНЦЕ ОБОЖГЛО? НАТРИТЕ НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ КЛУБНИ КАРТОФЕЛЯ, ОТОЖМИТЕ СОК ЧЕРЕЗ МАРЛЮ. СМОЧИТЕ В НЕМ МАРЛЕВУЮ САЛФЕТКУ И ПРИЛОЖИТЕ К ОБОЖЖЕННОЙ КОЖЕ.

■ ЧЕМ СОЛОНЕЕ МОРЕ, ТЕМ ПОЛЕЗНЕЕ В НЕМ ВОДА.

Работают мастера — *Называем адрес*

Пришили кисть

ПИЛА ВДРУГ ОТЛЕТЕЛА...

Несчастье произошло с Сергеем Прибытовым из села Злоказово, Кусинского района, Челябинской области. Во время заготовки дров часть пилы отлетела и оторвала ему кисть. Первую помощь оказали напарники. Они остановили кровотечение, перемотав предплечье веревкой, а оторванную кисть прямо в рукавице доставили в больницу вместе с пострадавшим. Еще пару часов, и спасти ампутированную конечность вряд ли удалось бы. В течение 6 часов бригада из 6 хирургов под микроскопом соединяла нервы, сосуды, устанавливала спицы и сшивала мышечную ткань и кожу. Операция прошла без осложнений. Чтобы вернуть руке прежнюю подвижность, требуется длительная реабилитация. Хирурги обещают, что на это уйдет год-полтора, если пациент будет выполнять все рекомендации и упражнения.

БЕЗ ЛИШНИХ РАЗРЕЗОВ

Врачи Республиканского центра кардиологии и сердечно-сосудистой хирургии Дагестана успешно проводят операции с применением нового стента, более удлиненного. Он позволяет уменьшить травматичность вмешательства и упростить само вмешательство.

Новый стент — спасение для людей, страдающих ишемической болезнью сердца с сужением коронарных артерий. Этот самый распространенный недуг нередко вызывает смерть пациента. С помощью нового стента, длина которого достигает 48 мм, можно сразу в одной артерии устранить два сужения. Раньше он был короче — 38 мм — и не всегда давал нужный результат. Если в одной артерии несколько сужений и между ними большое расстояние, то человека приходилось оперировать дважды. Еще одно новшество — внутривенный сосудистый ультразвук. Он позволяет увидеть состояние сосудов до операции и после.

В ПЕРМИ РЕБЕНКА СПАСЛИ ОТ... СЛЕЗ

После 13 дней жизни новорожденная девочка могла ослепнуть. Малышка плакала не как обычные дети — часть слез скапливалась в носослезном канале. Ребенку пришел на помощь молодой врач-офтальмолог Александр Сухарев. Он на ощупь провел сложнейшую операцию. Сложность в том, что у новорожденных диаметр слезных путей меньше 1 мм. А высокотехнологичного оборудования, которое могло решить проблему девочки, в мире не существует. Все зависело от тактильных ощущений врача. Маленькую пациентку уже выписали домой. Ее зрению ничего не угрожает.

Диабет от жары

За 36 лет потепления климата число диабетиков II типа выросло в 4 раза. С каждым повышающимся градусом в мире появляется 17 новых больных на каждые 10 тысяч граждан. Ученые развитие недуга объясняют жарой. Высокая температура воздуха плохо влияет на обмен веществ. Медики советуют людям не перегреваться. Чаще проветривать помещения, оставлять на ночь открытыми окна и форточки.

■ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ УЛУЧШАЕТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ИНСУЛИНУ И ПРЕДОТВРАЩАЕТ «ЖАРКИЙ ДИАБЕТ».

■ ПРИ ВЫСОКИХ ТЕМПЕРАТУРАХ КОЛИЧЕСТВО ИНСУЛИНА В ПРЕПАРАТАХ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ УМЕНЬШАЕТСЯ, ПОЭТОМУ В ЖАРУ ХРАНИТЕ ИХ В ПРОХЛАДНОМ МЕСТЕ.

Не сказка!

Из сказок мы знаем о злых ведьмах, которые омолаживаются, выпивая кровь младенцев или юных дев.

В этой жуткой идее нашлась доля здравого смысла. Ученые даже думают о том, как такую сказку можно сделать былью. Биофармацевтики провели исследования на мышах: взрослым грызунам вводили плазму крови их молодых сородичей и обнаружили, что эта процедура омолаживает мозг, сердце и другие органы. Известно, что у мышей и у людей механизмы старения похожи. Так что ученые уже планируют провести испытания омолаживающих инъекций крови на людях с болезнью Альцгеймера и болезнью Паркинсона. Если эксперименты будут успешными, начнется работа над созданием искусственной крови. Настоящей молодой просто не хватит на всех желающих сбросить пару десятков лет.

Пчёлы рядом

Если вы аллергик

Укус осы, пчелы, шмеля может быть опасен для жизни. Если укусила пчела, самое серьезное последствие при аллергии на яд — анафилактический шок. Он может развиться в течение 2-5 минут после укуса.

ДЕЙСТВОВАТЬ НУЖНО БЫСТРО

■ Внимательно рассмотрите место укуса — есть ли внутри жало? Осы могут нападать больше чем один раз и не жертвуют своим жалом. Пчелы часто оставляют жало в коже. Его нужно удалить как можно быстрее. Потребуется фонарик, лупа и пинцет.

■ Наложите жгут на 15 сантиметров выше места укуса, если это возможно. Если нет жгута, допустимо туго перетянуть руку или ногу ремнем, веревкой, куском материи.

■ Немедленно обколите место укуса 1 мл раствора адреналина. Препарат нужно вводить подкожно.

■ Введите внутримышечно в бедро 2 ампулы преднизолона и 2 мл «Тавегила» или «Супрастина».

■ Если все сделано вовремя и правильно, осложнений, скорее всего, удастся избежать. Тем не менее надежнее обратиться за медицинской помощью. Вызвать скорую можно с мобильного, даже если на нем нет средств, по номеру 112.

ЧТОБЫ БЕДЫ НЕ СЛУЧИЛОСЬ

■ Всегда имейте при себе индивидуальную аптечку: адреналин 0,1% — 2 ампулы, «Тавегил» — 2 ампулы, преднизолон — 2 ампулы. Стерильные одноразовые шприцы для подкожного и внутримышечного введения, тонкие иглы, резиновый жгут.

■ За две недели до вылета насекомых врач-аллерголог может назначить вам прием «Кетотифена» или другого антигистаминного препарата. Принимать его надо весь опасный период — вплоть до сентября.

■ Каждому человеку с аллергией на яд пчел и ос необходимо иметь при себе паспорт аллергика. Он выдается врачом-аллергологом. Предъявляйте его при обращении за любой медицинской помощью.

■ Не зная, как вы переносите антибиотики пенициллинового ряда и анестетик новокаин, не принимайте их. Не рекомендовано внутривенное или внутримышечное введение витаминов группы В, никотиновой кислоты, йодсодержащих препаратов.

■ Чтобы избавиться от аллергии на укусы, проходите ежегодные курсы специфической иммунотерапии. В качестве лекарств там выступают очищенные аллергены насекомых.

Пригодится

■ ОТ ГЕРПЕСА НА ГУБАХ ВЫЛОЖИТЕ НА СКОВОРОДУ 2-3 СТ. ЛОЖКИ ТОПЛЕНОГО МАСЛА, НАГРЕЙТЕ — ОНО СТАНЕТ КОРИЧНЕВЫМ. КОГДА ЗАСТЫНЕТ, СМАЗЫВАЙТЕ ИМ БОЛЯЧКИ.

■ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ЛЕГКИХ ЗАВАРИТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ТРАВЫ ИВАН-ЧАЯ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Кошмарики

Подержи своё сердце

Кардиолог разрешает пациентам и их родственникам посмотреть на изъятое из груди больное сердце.

С января 2014 года в Медицинском центре Бэйлорского университета (США) выполнено более 70 операций по пересадке донорского сердца. И всем пациентам, перенесшим трансплантацию этого органа, дали взглянуть на свое сердце и подержать его в руках. В большинстве медицинских учреждений избавляются от хирургически удаленных органов после того, как пройдут необходимые лабораторные исследования. Однако кардиолог Уильям Робертс разрешает пациентам и их родственникам посмотреть на изъятое из груди больное сердце по их просьбе, объясняя, что привело к нарушению работы органа и как это можно было предотвратить. Сердце совершенно не похоже на свое привычное изображение, из-за формальдегида оно может приобрести серый цвет, быть нарезанным на тонкие ломтики во время лабораторных исследований или же быть покрытым слоем желтого жира, но пациенты все же находят в себе силы справиться с шоком и взять его в руки.

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ ДО 2-4 Г В ДЕНЬ, А ПРИ БОЛЬШИХ ОТЕКАХ ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧИТЕ ЕЕ.

Не пьём, а лечимся

■ Болит сердце? Выжмите сок из половины лимона в стакан светлого пива и выпейте небольшими глотками.

■ Чтобы снять спазм сосудов головного мозга, в стакан темного пива нарежьте кожуру среднего лимона. Вскипятите, остудите до 50°С, процедите. Смочите в отваре хлопчатобумажную салфетку, слегка отожмите и приложите ко лбу. Полежите 10 минут.

■ Растянули мышцу? Нагрейте пиво в эмалированной посуде до 50°С. Смочите в нем полотняную салфетку или марлю и отожмите. Одну сторону посыпьте черным молотым перцем и этой стороной приложите к больному месту. Сверху завяжите махровым полотенцем. Подержите компресс 5-10 минут. После 2-3 процедур почувствуете себя лучше.

■ Чтобы набрать вес, растолките 3 грецких ореха, залейте 1 стаканом пива, добавьте щепотку соли и 1 чайн. ложку меда. Пейте 1 раз в день. За месяц можно набрать 2-3 килограмма.

ПРИ ПРОСТУДЕ И БОЛИ В ГОРЛЕ ВЫПЕЙТЕ НА НОЧЬ НАГРЕТОЕ ПИВО С МЕДОМ. УТРОМ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ЛУЧШЕ.

Прикинь на себя

Авторитеты дают советы

Невралгия или ишемия?

Рано или поздно практически каждый взрослый человек сталкивается с внезапной болью в груди. Утешаться мыслью, что для инфаркта еще рано, вряд ли получится. Если человек впечатлителен, он, как правило, испытывает панику. А между тем с сердечными болями можно спутать боли невралгические. Как отличить одни от других?

СХОДСТВО СИМПТОМОВ И ОТЛИЧИЕ

Первым делом люди грешат на сердце. Ведь в груди располагается именно оно, а межреберная невралгия теоретически должна проявляться сбоку, между ребер. На деле при невралгии боль может ощущаться и в руке, и в спине.

Главным отличием сердечного приступа от невралгии является продолжительность. Приступы межреберной невралгии могут быть длительными, до нескольких суток. Сердечные же боли короткие. Например, приступ стенокардии длится 5-10 минут. И еще: невралгические боли острые, а стенокардическая боль — тупая, жгучая, не хватает воздуха. Боль при стенокардии распространяется на всю грудь, и человек затрудняется указать, где именно у него болит. При невралгии же обычно точно указывается место боли.

Еще один характерный для невралгии признак: боль то уменьшается, то увеличивается в зависимости от положения тела, вдоха и выдоха. Сердечная же боль не зависит от положения тела. За одним исключением: при инфаркте миокарда боль во время движения усиливается.

Таблетка нитроглицерина может купировать приступ сердечных болей, но не остановит развитие инфаркта. Поэтому, если боль после приема нитроглицерина продолжается, немедленно вызывайте скорую помощь.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ БОЛИ В ГРУДИ

Причем сразу и сильные? У большинства пациентов обнаруживается так называемая стенокардия напряжения, которая возникает после физических или эмоциональных нагрузок. Если же приступ возник после сна, это стенокардия покоя. Собственно, любая стенокардия — это нарушение кровоснабжения в сердечной мышце. Постоянное кислородное голодание приводит к развитию ишемической болезни сердца и к инфаркту. Провоцируют стенокардию артериальная гипертензия и атеросклероз, повышение уровня сахара в крови.

При межреберной невралгии боль проходит по стволу и ветвям какого-либо из межреберных нервов. Их 11 пар, а 12-я пара — это подреберные нервы. Боли возникают из-за сдавливания, раздражения или воспаления нерва. Причин невралгии много. Это и проблемы с позвоночником — остеохондроз, смещения и грыжи межпозвонковых дисков, радикулит, — и неврит, травмы, переохлаждения, повышенный тонус мышц.

К КАКИМ ВРАЧАМ ОБРАЩАТЬСЯ

Врачи скорой помогут сориентироваться. Если был приступ стенокардии, то без обследования у кардиолога не обойтись. Впрочем, даже если приступ оказался невралгией, кардиолога посетить стоит. С невралгией дела обстоят сложнее. Прежде всего нужно посетить невролога, сделать рентгенограмму или пройти томографию. Когда причина будет выяснена, врач сможет дать рекомендации по лечению или направить на консультации к другим специалистам, например к остеопату.

ПОСЛЕ ПРИСТУПА БОЛИ В ГРУДИ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕМ У ВРАЧЕЙ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ПРИСТУП ПРОШЕЛ БЕССЛЕДНО.

БОЛИ В СЕРДЦЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Первым делом прекратить любую физическую нагрузку и сесть или лечь. Если лечь ровно не получается, примите полулежачее положение, положив под спину подушки. Если причина боли непонятна, сразу примите 1-2 таблетки нитроглицерина. Его не оказалось? Хотя бы валидол или валокордин. А чтобы успокоиться, валериану или корвалол. Учтите, что нитроглицерин может резко понизить давление. Боль не проходит в течение 10-15 минут? Вызывайте скорую помощь. Если же боль острая, не изменяющаяся при перемене положения тела, скорую нужно вызывать немедленно.

При приступе невралгии можно принять обезболивающее, укутать грудь теплым шарфом, использовать мази с разогревающим и болеутоляющим эффектом. В дальнейшем врач может назначить сеансы физиотерапии, новокаиновые блокады нервов, иглоукалывание. Если причиной повторяющихся приступов невралгии является остеохондроз, стоит обратиться к мануальному терапевту, делать лечебный массаж и гимнастику. Во время обострения невралгии нельзя спать на мягкой поверхности: матрас должен быть жестким.

Н. Н. Соловьева, терапевт, кандидат медицинских наук

Диализ по-другому

Процедурная

Три раза в неделю муж проходит процедуру гемодиализа. Недавно врач предложил перейти на новый вид диализа, который позволяет лечиться дома. Расскажите о нем.

Н. М. Терехина, Нижегородская обл.

С помощью этой процедуры очищают кровь от токсинов, используя специальный раствор. Новый вид диализа называется перитонеальный. Это вид заместительной почечной терапии. Суть процедуры: через катетер, вживленный в брюшную полость больного, вводят специальный диализирующий раствор, а затем через некоторое время сливают его. Операция по введению катетера несложная, часто проводится под местным наркозом. Катетер — это небольшая гибкая трубочка, имеющая с обеих сторон специальные манжеты, которые защищают организм от попадания инфекции. Один конец трубочки вживляется в подкожную ткань, другой выводится в брюшную полость.

После операции пациент может выписаться через 2-3 дня. Но желательно побыть в стационаре недельки две, чтобы пройти курс обучения проведения перитонеального диализа. Главное преимущество этой процедуры: больной не привязан к больнице, как при гемодиализе. Он может самостоятельно проводить очищение крови в домашних условиях. Другие плюсы этого метода: гемодиализ проводится 3 раза в неделю, а перитонеальный делают 4 раза в день, а значит, кровь лучше очищается от токсинов. Также меньше риск инфекционных осложнений. Катетер вставляется один раз на 5 лет. При гемодиализе 156 раз в год вводится игла в кровеносное русло. Перитонеальный диализ подходит людям любого возраста, особенно детям. Не надо месяцами жить в больнице, можно ходить в школу. Не страдает психика ребенка.

P. S. У перитонеального диализа есть и недостаток. К сожалению, этот метод недолговечен. Через 5-10 лет брюшина утрачивает способность выводить токсины, и пациент снова переходит на гемодиализ, пока не появится возможность трансплантации почки.

Е. И. Попов, уролог, врач II категории

На каждый день

● Чтобы не было изжоги, достаточно уменьшить объем съедаемых порций. Тогда желудок не будет переполняться и выталкивать содержимое в пищевод. Чтобы не испытывать голод, ешьте 4 раза в день. Не наедайтесь до отвала. Помните, что за каждым пиршеством может последовать изжога.

● При пониженной кислотности залейте 100 г сухих измельченных листьев подорожника большого 1 л красного сухого вина, настаивайте в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая. Затем доведите до кипения, варите в закрытой посуде на маленьком огне 10 минут, охладите, процедите. Принимайте по 50 г 3 раза в день за 15-20 минут до еды в течение месяца.

● Если кислотность желудочного сока повышена, смешайте 1 часть липового цвета, по 2 части семян льна и корней солодки голой. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом горячей воды, кипятите 10 минут, процедите. Принимайте по 3/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды до улучшения состояния.

Язву желудка лечим в три этапа

1 Пейте сырой картофельный сок — по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Для приготовления одной порции 2-3 хорошо вымытых средних клубня натрите на мелкой терке вместе с кожурой («глазки» вырежьте, в них много соланина). Кашицу отожмите через марлю и сразу выпейте сок, хранить его нельзя. Самый полезный для желудка — сок из красного картофеля. Он оказывает сильное противовоспалительное и обволакивающее действие, нормализует кислотность желудочного сока. Курс лечения — 7 дней.

2 Следующий этап лечения — с помощью настойки прополиса. Полную с горкой 1 чайн. ложку измельченного в порошок «пчелиного клея» настаивайте в течение недели в 100 мл медицинского спирта, затем процедите. Принимайте снадобье по 25 капель, разведя в стакане воды, 3 раза в день за час до еды. Прополис хорошо снимает воспаление и быстро заживляет язвы на слизистой оболочке. Этот этап лечения длится 3 недели.

3 После лечения настойкой прополиса начинайте принимать облепиховое масло — по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Вечером можно перед сном. Курс лечения — 1 месяц. Можно воспользоваться аптечным препаратом. Облепиховое масло обладает сильным заживляющим действием. Его прием завершает процесс рубцевания изъязвленных участков слизистой желудка.

P. S. Курс лечения, состоящий из трех этапов, позволяет заметно улучшить состояние язвенных больных. В самых сложных случаях его рекомендуют проводить 2 раза в год.

И. М. Сытин, народный целитель, Московская обл.

■ УМЕНИЕ ЖИТЬ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТОБЫ НА КАЖДОЕ «АВ» УМЕТЬ ВЕЖЛИВО ОТВЕТИТЬ «Р-Р-Р!».

■ ЕСЛИ СКАЗАЛИ, ЧТО ВАШ ПОЕЗД УШЕЛ, ВСПОМНИТЕ, ЧТО ЕЩЕ ЕСТЬ САМОЛЕТЫ.

Будь начеку — *Сам себе диагност*

Хорошо, когда тело молчит...

ЕСЛИ СО ЗДОРОВЬЕМ ВСЕ В ПОРЯДКЕ, ТЕЛО МОЛЧИТ. ВАЖНО ВОВРЕМЯ ЗАМЕТИТЬ ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ, КОТОРЫЕ ПОСЫЛАЕТ ОРГАНИЗМ.

* Усталость, боль, нерегулярный стул, неестественный цвет и резкий запах мочи, проблемы с волосами, ногтями, кожей, потливость, потеря аппетита. Усталость является первым симптомом нехватки витаминов, минералов и недостаточного питания. Боль предупреждает о том, что какой-то орган функционирует неправильно, поэтому о нем надо заботиться. Скорее всего, началось воспаление или другое повреждение. Если не искать причину, состояние будет ухудшаться и постепенно перерастет в открытую болезнь.

* Здоровье напрямую зависит от работы пищеварительной системы. Все, что мы едим, проходит обработку в организме — сортировку, разделение, поглощение и вывод. Поэтому состояние стула тоже показатель здоровья. В норме человек имеет стул 2-3 раза в день. Процесс дефекации проходит без усилий и почти без запаха фекалий. Нерегулярный, твердый и сильно пахнущий стул означает, что пищеварительная система не в порядке.

При суставном ревматизме спите на матрасе, набитом свежими листьями папоротника.

* Частым сигналом «неисправности» организма является запор. Это расстройство говорит о недостатке клетчатки, жидкости, частых стрессах. А большое скопление газов в желудочно-кишечном тракте сигнализирует о дисбактериозе. Для него характерен быстрый рост в кишечнике нежелательных бактерий и грибков. Антибиотики также провоцируют дисбактериоз. В кишечнике присутствуют бактерии, которые необходимы для его деятельности. Длительное лечение антибиотиками приводит к гибели этих полезных бактерий. Постепенно происходит образование и рост плесени.

* По цвету и запаху мочи можно определить, насколько человек здоров. Моча здорового человека, который правильно питается и выпивает достаточно жидкости, практически не имеет резкого запаха и цвета. Обычно она светло-желтая.

* Потливость, особенно ночью, свидетельствует о плохой работе почек и печени. Тело при помощи пота пытается через кожу выводить продукты жизнедеятельности. Этот пот с сильным запахом (в отличие от пота, например, после спорта). Часто к потливости добавляется ощущение давления в почках. Все эти сигналы говорят о почечной недостаточности и чрезмерном скоплении отходов.

* Проблемы с кожей и волосами (выпадение волос, ломкость ногтей, кожа на пятках трескается, появляется сыпь, экзема, акне) указывают на скопление отходов (особенно в кишечнике) и недостаток питательных веществ.

* Продолжительный насморк, воспаление носовых пазух, постоянный кашель, частые респираторные заболевания, воспалительные болезни женских половых органов, заболевания ушей, нарушение слуха, проблемы с простатой, образование кист означают, что организм накопил избыток продуктов жизнедеятельности.

О. Р. Чижова, терапевт, врач I категории

Очищаем кишечник с помощью лечебных конфет

Они абсолютно безвредны для организма. Главная задача — сдержать себя и не съесть больше одной штуки за раз. Итак, для приготовления лечебных конфет пропустите через мясорубку по 100 г чернослива и изюма или инжира (предварительно помойте и ошпарьте кипятком). Добавьте 100 мл растительного масла (оливкового, подсолнечного или кунжутного), 100 г меда, 50 г измельченного в кофемолке листа сенны (продается в аптеке). Хорошо все перемешайте. Берите по 1 чайн. ложке смеси и катайте из нее шарики. Сложите их в банку, закройте крышкой и поставьте в холодильник. Ежедневная доза — 1 шарик на ночь (не больше!). Курс лечения — 5-7 дней. Таких конфеток хватит надолго. Кроме мягкого слабительного эффекта такие конфеты оказывают еще и антипаразитарное действие. Плюс насыщают организм витаминами.

А. П. Аверченко, ст. Советская, Краснодарский край

Что может быть причиной

Болячка на языке

ЯЗВЫ НА ЯЗЫКЕ СОЗДАЮТ БОЛЬШОЙ ДИСКОМФОРТ. ЧЕЛОВЕК С ТРУДОМ ПРИНИМАЕТ ПИЩУ И РАЗГОВАРИВАЕТ. ЕСЛИ ЯЗВА ДОЛГО НЕ ЗАЖИВАЕТ, НА ЕЕ МЕСТЕ МОЖЕТ ОБРАЗОВАТЬСЯ РУБЕЦ.

БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА

*** Афтозный стоматит.** Это заболевание часто становится хроническим и может длиться годами. Периоды обострения сменяются периодами затишья. Для этого недуга характерно появление на языке или других участках полости рта небольших изъязвлений, которые называются афтами. Язвочка может быть одной, а может появиться сразу несколько афт. Они очень болезненные и доставляют большой дискомфорт. Человек с трудом принимает пищу и разговаривает. Если язва долго не заживает, на ее месте может образоваться рубец. Обычно на заживление афтозной язвы уходит одна неделя. Если же постоянно травмировать болячки или их много, процесс излечения может затянуться на месяц.

*** Герпетический стоматит.** В этом случае во рту появляется множество мелких язвочек.

*** Простой стоматит.** Чаще всего образуется одиночная язва, но могут возникнуть 2-3 язвы одновременно. Центральная часть язвочки при простом стоматите покрыта тонкой пленкой белого или серовато-желтого цвета.

*** Кандидозный (грибковый) стоматит.** Язвочки при нем всегда белого цвета. Язык и вся поверхность слизистой во рту покрыты белым налетом. Такой стоматит чаще встречается у маленьких детей, но бывает и у взрослых в любом возрасте.

*** Рецидивирующий некротический периаденит.** По-другому он называется афтозом Сеттона. У него свои особенности. В подслизистых слоях тканей сначала возникают уплотнения, затем на их месте появляются язвы — плотные, с приподнятыми краями, внутри очень болезненные. Располагаются на боковых поверхностях языка, внутренних поверхностях щек и губ. Это очень тяжелое заболевание. Язвы могут не заживать несколько месяцев.

*** Афты Беднара** — детское заболевание. Язвочки покрыты светло-желтым налетом. Причина появления таких афт — плохой уход за полостью рта.

ТРАВМЫ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ЯЗЫКА

Самые частые причины появления язвы на языке:

* нечаянные укусы языка зубами;

* травмы, нанесенные очень жесткой зубной щеткой;

* раздражение слизистой языка едкими продуктами или лекарствами;

* острые края зубов или пломб, травмирующие язык;

* неудачно изготовленные зубные протезы или системы для исправления прикуса.

Травматические язвы менее болезненны, чем возникшие из-за заболеваний полости рта. Если их не раздражать очень кислой, острой или горячей пищей, то такие болячки заживают быстро. Кстати, при хроническом афтозном стоматите даже незначительное повреждение слизистой может привести к обширным и болезненным афтозным высыпаниям.

ОБЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

* На фоне вирусных инфекций, аллергических стоматитов, общего утомления организма или переохлаждения может развиться некротический гингивостоматит. В этом случае также появляются язвы на слизистой полости рта, в том числе и на языке. Другие симптомы заболевания: резкий неприятный запах изо рта, обильное слюноотделение, высокая температура, желто-серый налет на деснах. Язвы отличаются неровными краями, зеленоватым налетом и кровоточивостью.

* Туберкулез. При туберкулезе легких, как правило, появляется туберкулез ротовой полости. Причина — проникновение в слизистую оболочку туберкулезных бактерий. Сначала на слизистой заметны туберкулезные бугорки, на их месте образуются маленькие язвочки. Они постепенно увеличиваются. Язва неглубокая, рыхлая, кровоточащая, с неровными краями. Заболевание сопровождается повышенной температурой и недомоганием.

* Сифилис — инфекционное заболевание, вызываемое бледной трепонемой. Язвы могут располагаться на языке, щеках, нёбе, губах. Они заживают долго, до 3-4 месяцев, на их месте остаются рубцы в форме звездочек.

* ВИЧ. У каждого третьего ВИЧ-инфицированного в полости рта появляются язвы, чаще всего на деснах. Но они могут появиться на языке, губах, нёбе и щеках.

ЗАДАЧА ВРАЧА — НАЙТИ ПРИЧИНУ

Как лечиться при появлении язвочек на языке при различных заболеваниях? Прежде всего надо выявить причину их образования. Если язвочка появилась из-за стоматита, сначала определяют его разновидность. Герпетический стоматит лечится препаратами, воздействующими на вирус герпеса, и наружными средствами, например ацикловиром. При кандидозном стоматите назначаются противогрибковые препараты. Афтозный стоматит лечат антибиотиками, кортикостероидами и сульфаниламидами. Во всех случаях назначается витамин С для укрепления иммунитета.

При некротическом гингивостоматите назначают антибиотики и противоаллергические препараты, витамины, высококалорийную диету. Некротические ткани доктор удалит под местной анестезией, пораженные места обработает препаратами-антисептиками.

Язвы, появившиеся из-за травм, могут зажить и самостоятельно, без лечения.

Лечение туберкулеза и сифилиса проводится в специализированных медицинских учреждениях. А ВИЧ-инфицируемых наблюдают врачи-инфекционисты.

РАНКИ НА СЛИЗИСТОЙ ГУБ, ЩЕК, СБОКУ ЯЗЫКА ДОЛЖНЫ ПРОХОДИТЬ ЗА 2 НЕДЕЛИ. ЕСЛИ ОНИ НЕ ИСЧЕЗАЮТ, ИСКЛЮЧИТЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДКА, КИШЕЧНИКА, РАК РОТОВОЙ ПОЛОСТИ.

ЧЕМ ОБРАБАТЫВАТЬ ЯЗВУ НА ЯЗЫКЕ

* Зеленка. Ее применение может быть болезненным, но она обладает хорошим обеззараживающим действием.

* Перекись водорода. Ею можно обрабатывать язвочку несколько раз в день.

* Гели с лидокаином.

* Дексаметазон в виде мазей и гелей.

* Гель «Холисал».

* Раствор хлоргексидина для полосканий.

* Пищевая сода в растворе.

* Фурацилин, разведенный в воде.

Такие болячки хорошо заживляют отвары трав: календулы, ромашки аптечной, коры дуба, шалфея, зверобоя, чабреца. При появлении на языке язвы лечение нужно начинать немедленно, тогда заживление произойдет быстрее и не будет осложнений.

В. Г. Сорокина, стоматолог, врач высшей категории

Авось поможет

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТОМАТИТА У ДЕТЕЙ, НАРОДНЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ РЕКОМЕНДОВАЛИ МАМОЧКАМ ЩЕДРО СМАЗЫВАТЬ СОСКУ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И ДАВАТЬ МАЛЫШУ ПОСОСАТЬ. ДЕЛАТЬ ТАК ПОЧАЩЕ, И УЖЕ НА ВТОРОЙ ДЕНЬ БОЛЯЧКИ ВО РТУ НАЧНУТ ЗАЖИВАТЬ.

Стихи наших читателей

МЕЧТАЛОСЬ... ВСЁ УЖ ПОЗАДИ

А я живу... Иль просто кажется?
Судьба, любовь... Ну все не вяжется...
Тебе пишу я не в упрек,
Ты наше счастье не сберег.
Всю жизнь кого-то ты искал,
А все не тех, не тех ты звал.
Пишу тебе — это не ропот,
Моей души болючий шепот.
Мою любовь всю расплескал
И за собою не позвал.
Осталась боль в моей груди.
Мечталось... Все уж позади...
Зачем пишу, зачем строчу?
Довольно! Хватит! Помолчу.
Ведь наша жизнь как лес дремучий.
Уйди из памяти, любовь, меня не мучай...

З. Дайнеко, Моздок

НЕ ОТРЫВАЙСЯ...

Радость света и тепла
Подарила песня:
Закружила, понесла
В омут поднебесья.
И устроил первый бал
Поднебесный ветер,
Но никто не приобнял,
И никто не встретил...

Н. Оконечниц, Михайловск, Ставропольский край

Я ТАК ХОЧУ...

Я так хочу в июльский зной
Среди подсолнухов забыться,
Чтоб с красотой их неземной
В нирвану тихо погрузиться.
Лишь ты, мой сад, мой рай земной,
Одна затмила их блистанье.
И необъятен долг за мной:
Воспеть твое благоуханье.

Н. Н. Любимов, Ростов-на-Дону

Сам себе доктор — *Рекомендуем*

Лесная земляника

*** Авитаминоз.** Залейте 1 ст. ложку сухих измельченных листьев земляники 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Принимайте по 1/2 стакана ежедневно перед едой.

*** Аллергия.** Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев земляники 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

*** Гастрит, колит.** Залейте 1 ст. ложку листьев земляники 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивайте 6-8 часов. Процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

*** От глистов.** Съешьте натощак 3 кг ягод земляники с селедкой и луком. Таким лечением можно избавиться от солитера, круглых глистов и остриц.

*** Гипертония.** Ежедневно съедайте по 1 стакану свежих ягод земляники лесной.

*** Чтобы усмирить приступы удушья при сердечной астме,** 1 ст. ложку листьев земляники залейте 2 стаканами воды. Уварите до половины объема. Принимайте по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.

*** Сахарный диабет отступит,** если ежедневно выпивать по 1/2 стакана сока земляники лесной.

*** Кожная сыпь, прыщи.** Залейте в термосе 50 г ягод земляники 1 л кипятка. Дать настояться в течение ночи. Пейте настой в течение дня.

*** Ангина.** Залейте 50 г сухих измельченных листьев земляники и малины 1 л холодной воды, оставьте на ночь, а утром доведите до кипения, варите на слабом огне в закрытой посуде 15 минут, настаивайте, укутав, 6 часов, процедите. Теплым отваром полощите горло каждые 2 часа.

*** Геморрой.** Залейте 1 ст. ложку листьев земляники 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Процедите. Делайте клизмы и обмывайте область заднего прохода.

*** Экзема.** Разотрите ягоды земляники и прикладывайте, предварительно завернув в бинт, к пораженным местам. Компрессы делайте в течение 3-4 дней.

Липа-целитель

■ **Для понижения температуры** смешайте 1 ст. ложку цветков липы, по 1/2 ст. ложки коровяка и бузины черной. Сбор залейте 2 стаканами кипятка. Настаивайте в термосе 10 минут, процедите, отожмите и пейте горячим по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

■ **Отвар при простуде.** Залейте 2 ст. ложки цветков липы 2 стаканами кипятка, варите на слабом огне 10 минут, процедите. Принимайте на ночь горячим.

■ **Для полосканий горла** смешайте 1 ст. ложку сухого липового цвета и 1,5 ст. ложки цветков ромашки аптечной. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе 20 минут, процедите и добавьте 1 чайн. ложку гашеной соды. Полоскать горло при стоматитах, ангинах и простудных заболеваниях можно один раз в час до улучшения состояния.

■ **Косметический лед для умывания.** Цветки заварите кипятком (1:2), настаивайте 10 минут, процедите, разлейте по формочкам для льда и протирайте по утрам лицо вместо тоника.

■ **Обезболивающий компресс.** Залейте 4-5 ст. ложек цветков 1 стаканом кипятка. Отфильтрованное на марлю сырье прикладывайте к больному месту как компресс. Помогает при воспалении геморроидальных узлов, груднице, ревматизме, подагре, ожогах.

ТАК ХОЧЕТСЯ ПОСМОТРЕТЬ НА ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ПОСЛЕ СЛОВА «УСПОКОЙСЯ» ДЕЙСТВИТЕЛЬНО УСПОКАИВАЕТСЯ.

Полезно знать

● **Вода от судорог в ногах.** Как только начнет крутить (обычно это происходит ночью), встаньте с постели и смочите ноги сверху донизу водой комнатной температуры. Не вытирая, ложитесь в постель. Как только вода высохнет, боль уйдет.

● **Боль при язве желудка** хорошо снимает козье молоко, смешанное с картофельным отваром. На 1/2 стакана молока — 1/3 стакана отвара. Пейте смесь 2-3 раза в день за 2 часа до еды.

● **При нарушении сердечного ритма** поможет пшено. Прокалите его на сильном огне, но так, чтобы оно не изменило цвета. Тщательно промойте 1/3 стакана прокаленного пшена. Добавьте 2/3 стакана воды и на медленном огне сварите кашу. Эту порцию съешьте в течение суток. При желании можно подсолить или подсластить.

Ровесница динозавров

В БИБЛИИ и Коране есть упоминание о лечении пиявками.

УЧЕНЫЕ провели такое исследование: пиявку кормили инфицированной кровью. Через какое-то время из этой же пиявки взяли кровь. Она оказалась абсолютно стерильной.

ВО рту пиявки 270 зубов. Располагаются они в 3 ряда.

ЧТОБЫ пиявка отцепилась от кожи, достаточно поднести к месту укуса ватку, пропитанную спиртом или йодом. Отрывать пиявку руками бесполезно.

ПИЯВКА может не присосаться, если перед этим вы воспользовались туалетной водой, дезодорантом или лаком для ногтей.

ЗА один «прием пищи» пиявка выпивает до 50 г крови.

МОЗГИ — НЕ БРОВИ. ЕСЛИ ИХ НЕТ, НЕ НАРИСУЕШЬ.

Я очень боялась летать. Но не поездом же ехать в Якутск?

Дрожа взошла по трапу и грохнулась в кресло. Рядом сел мужчина. Я тут же разболтала ему свои страхи. Думала, успокоит... Самолет взмыл, и я замерла, вжавшись в кресло. Искры пучками вылетали из-под крыла лайнера. «Что это? — в ужасе я схватила соседа за рукав. — Мы горим?» Он зевнул: «Похоже...» — «Что же вы сидите?» — заорала я. Но мужчина был спокоен: «У машины четыре двигателя. Даже если два откажут, дотянем!» Теряя самообладание, я стала считать про себя слонов, верблюдов, кошек... Самолет вдруг странно взвыл. Подскочив в кресле, я уперлась взглядом в соседа. «Почему он воет? Мы падаем?!» Он открыл глаза, огляделся и сказал: «Сядьте! Не сейте панику!»

Одежда прилипла к моему телу, руки дрожали. Значит, точно падаем. Я зажмурилась. Перед глазами пронеслась вся моя жизнь: детство, первая, вторая, третья любовь. И вот погибаю... Не выдержав, всхлипнула. И в этот момент ощутила, что самолет стоит на твердой земле, а пассажиры собирают вещи. Я не верила собственному счастью. Спросила соседа: «Зачем вы так меня напугали?» Мужчина ответил: «Аэрофобия только так и лечится». С тех пор я спокойно сажусь в самолет.

Инга, Саратовская обл.

Опять чихаем!

Время аллергии

Чихание только на первый взгляд не опасно, а на деле это нагрузка на иммунитет, который у аллергика и так не в лучшем состоянии.

* Если у вас аллергия на цветущие растения, утром и вечером промывайте ноздри растворами: по 1 чайн. ложке настойки календулы или прополиса разведите в стакане воды или по 1 чайн. ложке нейодированной морской соли и пищевой соды разведите в 0,5 л воды. Выходя из дома, смазывайте носовые пазухи вазелином. Пыльца интенсивно отделяется до 10 часов утра — старайтесь в это время не бывать на улице.

* Выбросите из дома сухоцветы: на них задерживается пыльца.

* Животные линяют, а шерсть собирает пыль. Убирайте ее пылесосом. Желательна ежедневная влажная уборка.

* Принимайте антигистаминные препараты 4-го поколения. Они облегчат симптомы аллергии. И в отличие от своих предшественников не вызывают сонливости, не тормозят работу мозга, не вредны для сердца и сосудов, не разрушают печень. Достаточно принимать их 1 раз в сутки, а эффект заметен через 2 часа после первого приема.

* Сетки на окнах смачивайте водой из пульверизатора, тогда пылинки не будут проникать в помещение.

* При зуде в глазах носите темные очки. Промывайте глаза холодной водой. Помогут и примочки со льдом. Откажитесь от косметики.

* Придя домой с улицы, принимайте душ и мойте волосы, надевайте каждый день свежую одежду.

* Поллиноз редко встречается у детей младше 7 лет и у людей старше 60. Первое проявление болезни у большинства попадает на подростковый возраст — 13-16 лет — или на зрелые года — 30-35 лет. Как правило, предрасположенность передается по наследству. Но иногда сезонная аллергия возникает как ответ на сильный стресс — переезд, смену работы, болезнь.

И. В. Солнцева, аллерголог, врач высшей категории

Живой шприц — пиявка

СЕГОДНЯ В РОССИИ ПИЯВОК ИСПОЛЬЗУЮТ ДАЖЕ В ОФТАЛЬМОЛОГИИ — КАК СПОСОБ БЫСТРО СНЯТЬ ВНУТРИГЛАЗНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

Как работают пиявки

При укусе пиявка впрыскивает в ранку свою слюну, как шприц лекарство. А слюна пиявки содержит около 150 биологически активных веществ. Некоторые из них уникальны по своему составу, например гирудин, дестабилаза, эглины. Эти вещества напрямую действуют на иммунную, гормональную, свертывающую системы и восстанавливают их работоспособность. В результате улучшается свертываемость крови, снижается артериальное давление, рассасываются миомы и уплотнения. И еще слюна пиявки хорошо снимает воспаления и обезболивает.

Кому нельзя лечиться пиявками

* Абсолютным противопоказанием являются все заболевания крови. Особенно это касается гемофилии (наследственного заболевания, которое характеризуется низкой свертываемостью крови) и геморрагических диатезов (болезней с поражением мелких сосудов и капилляров).

* Не рекомендуется этот метод лечения при тяжелой анемии. Это связано с небольшой, но потерей крови.

* Гирудотерапия противопоказана при стойкой гипотонии, онкологии, индивидуальной непереносимости пиявок, наличии в организме имплантов и сосудистых протезов.

* Во время беременности лечиться пиявками можно только до 12-й недели. Далее до самых родов категорически противопоказано: есть риск выкидыша или преждевременных родов.

Не ошибитесь!

Пиявка, выращенная в антисанитарных условиях, может быть сама больна и к тому же становится переносчиком гепатита и ВИЧ. Самостоятельно лечиться пиявками тоже не стоит — можно неправильно выбрать точки расстановки, а это чревато осложнениями и кровотечениями. Даже обратившись в медучреждение, не стесняйтесь попросить показать лицензию, разрешающую заведению применение метода гирудотерапии. Мастерство медработника, который будет ставить вам пиявки, тоже крайне важно.

Г. И. Гарина, врач-гирудолог

Какая польза от приседаний?

Сели-встали, сели-встали...

Приседания — универсальное физическое упражнение. Особой подготовки не требует и при этом оказывает огромную пользу для здоровья человека. Это и лечебная физкультура, и тренировка. Но если неправильно выполнять упражнение, можно навредить организму. Итак...

СЕРДЦЕ ТОЖЕ СКАЖЕТ СПАСИБО

Приседание благоприятно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, тренирует дыхательную систему, улучшает кровообращение и обмен веществ. При приседании задействуются практически все группы мышц ног и спины. Это делает тело подтянутым и красивым. Регулярное выполнение помогает укрепить суставы ног и избавляет от лишнего веса, особенно в нижней части тела. Улучшает форму ягодиц и избавляет от «галифе» в области бедер. Во время приседаний частично задействуются мышцы живота. Это помогает сформировать красивый животик и крепкий пресс.

Дети — мастера приседаний. Они почти все время проводят вприсядку, поэтому у них есть чему поучиться.

ПРИСЕДАТЬ НУЖНО ПРАВИЛЬНО

Встаньте перед зеркалом. Поставьте ноги на ширине плеч, носки разверните в стороны (примерно до угла 30° от центра). Представьте, что в нижней точке находится маленький стул, на который вам надо сесть. Сядьте на него (не упадите!). Проследите за коленями — они не должны слишком выходить за линию носков. В нижней точке выведите колени наружу — они должны быть расставлены шире, чем носки, а бедра параллельно полу.

Дети — мастера приседаний. Они почти все время проводят вприсядку, поэтому у них есть чему поучиться. Давайте возьмем мастер-класс у карапузов. На что нужно обратить внимание, наблюдая за малышами.

*** Прогибаем спину.** Она должна быть прогнута на протяжении всего движения. Именно благодаря прогибу снимается нагрузка с позвоночного столба, и риск получения травмы сводится к минимуму.

*** Не отрываем пятки.** При приседании нагрузка должна приходиться на пятки, то есть, когда вы опустились до нижней точки, они должны быть плотно прижаты к полу, а не висеть в воздухе. Если не получается, подложите под пятки небольшие (2,5 кг) брусочки из дерева. Проверьте: если в нижней точке пятки не «гуляют», все хорошо.

*** Смотрим за коленями.** В приседе колени не должны сводиться и выходить за линию стопы. Если колени будут сводиться, то вес отягощения будет перекладываться только на них, в результате мышцы ног будут недополучать нагрузку, а коленные суставы, наоборот, подвергаться излишней. Также в нижней точке сильно не разводите их в стороны — ни к чему делать из себя лягушку.

*** Если на плечах лежит штанга.** Очень часто в залах гриф от штанги кладут на шею, пережимая верхние позвонки. Чтобы правильно положить штангу, нужно свести лопатки. Как только вы это сделаете, гриф окажется ровно на мышцах трапеции.

*** Взгляд направлен вверх.** Очень часто люди в приседе опускают голову, мол, посмотреть, чего там внизу делается. Но при этом сильно округляется спина, и поза становится похожей на вопросительный знак.

*** Не выпрямляйте до конца ноги.** Когда вы поднимаетесь из нижней точки до исходного положения, не выпрямляйте до конца ноги. Так выключаются из работы большинство мышц ног, и вся нагрузка перекладывается на коленный сустав.

*** Не опускайтесь ниже параллели пола.** Если у вас здоровые колени, можете опускаться ниже. Но если берете вес и ваши суставы капризные, лучше их поберечь и приседать строго до параллели.

КОМУ ПРИСЕДАТЬ НЕЛЬЗЯ

Приседать нельзя, если у вас есть травмы и заболевания позвоночника, суставов ног, сосудов, сердца. Противопоказаниями являются: сколиоз, радикулит, грыжа, варикозное расширение вен на ногах, гипертония. Но даже если вам приседать нельзя, учтите, что многие заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата, а также заболевания сердечно-сосудистой системы хорошо лечатся именно физкультурой. Кроме приседаний, есть и другие упражнения для проработки мышц ног. Например, жим ногами, сгибание и разгибание ног на тренажере, гимнастические упражнения. Если услышите фразу типа «От приседаний летят колени, мениски, травмируется позвоночник, можно получить грыжу, если приседать со штангой, будет геморрой...», то эти опасения верны лишь отчасти. Все нужно делать разумно. Если не соблюдать технику приседаний, не разминаться, это случится. Связки, кости, мышцы со временем укрепятся и смогут выдерживать большую нагрузку. Это и называется тренировкой.

ЕСЛИ НИКОГДА НЕ ЗАНИМАЛИСЬ СПОРТОМ...

...Тем более, если у вас большой лишний вес, возможно, вы сначала вообще не сможете делать приседания. У вас будет гудеть все тело, спину заламывать вперед, коленки гнуться в разные стороны, пятки отрываться от пола уже на полуприседе. Ничего страшного в этом нет. Приседания действительно сложное упражнение. Торопиться с ними не стоит, лучше пока отложить. Сначала укрепите мышцы спины и ног, улучшите гибкость суставов, то есть подготовьте тело. Через пару месяцев можно попробовать начать приседать.

С. М. Лавриненко, инструктор по лечебной физкультуре

На каждый день

* Приседать нужно мягко и плавно, без рывков и раскачиваний. Во время приседаний пятки не должны отрываться от пола. Недопустимо перекатываться на носки или пятки.

* При выполнении приседаний следите за осанкой.

* Начинающим и людям, давно не занимавшимся спортом, рекомендуется сначала выполнять простые упражнения, чтобы укрепить мышцы спины, ног и суставы, а уж после этого включать в занятия приседания. Увеличивать количество приседаний нужно постепенно.

* Три подхода по 10 приседаний — оптимально для большинства людей.

* Если во время выполнения упражнений появилась боль, прекратите приседать. Нельзя терпеть боль!

* Приседать с грузом надо только под наблюдением специалиста.

Бабушкины рецепты

ГРЕЧНЕВЫЙ КИСЕЛЬ ОТ СКЛЕРОЗА

Этот кисель способен помочь даже при атеросклерозе со стажем. Готовится из необжаренной гречневой крупы. Она обычно светловатая или зеленоватая. Крупу растолките в кофемолке до состояния муки. Залейте 2 ст. ложки гречневой муки 1 стаканом горячей воды и варите на слабом огне 3 минуты. Все — кисель готов! Можно чуть подсластить его медом. Принимайте по стакану 2 раза в день 2 месяца подряд. Потом сделайте перерыв на один месяц и опять принимайте.

ПРИ ГЕМОРРОЕ ПОМОЖЕТ ГОРЧИЦА

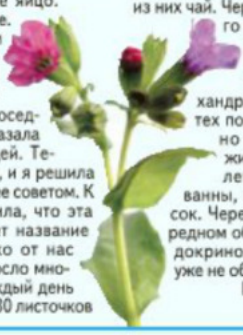
Вскипятите 3 л воды, вылейте в ведро, бросьте туда 4 ст. ложки сухой горчицы и размешайте. Края ведра оберните тканью и сядьте на него так, чтобы пары попадали на больное место. Укройтесь одеялом до пояса и сидите, пока сможете терпеть (в среднем 10-15 минут). После этого тепло оденьтесь. Курс лечения — по одной процедуре каждый день, в течение 2-3 дней.

ЕСЛИ ГОРЛО БОЛИТ

Для приготовления лекарства потребуется по 5 ст. ложек зеленых корок плодов грецкого ореха и меда. Зеленые корки измельчите, залейте медом, поставьте на огонь и, постоянно помешивая, доведите до кипения. Снимите с огня, настаивайте 2 часа. Принимайте по 1 чайн. ложке на стакан воды 3-4 раза в день. Если на мед аллергия, его можно заменить сахаром.

Ещё в школе обнаружили увеличение щитовидки

Я свободно прощупывала на щитовидке уплотнение величиной с голубиное яйцо. Назначили лечение. Со временем предложили сделать операцию. Я была в панике. Но Бог мне послал соседку, которая подсказала лечение медуницей. Терять было нечего, и я решила воспользоваться ее советом. К тому же вспомнила, что эта травка еще имеет название йодная. Недалеко от нас был лесок, где росло много медуницы. Каждый день я собирала по 20-30 листочков и сушила впрок. Листья обдавала кипятком, пропускала через мясорубку и отжимала сок. Принимала его по 3-5 ст. ложек с 1 ст. ложкой меда, разведенных в стакане теплой воды, 3-4 раза в день за полчаса до еды. А еще молодые листочки медуницы добавляла в супы, салаты, готовила из них чай. Через 2 недели такого лечения мое состояние улучшилось, захотелось жить, прошли хандра, плаксивость. С тех пор медуница прочно вошла в мою жизнь на несколько лет. Я принимала ванны, пила из нее чай, сок. Через 2 года при очередном обследовании у эндокринолога зоб у меня уже не обнаружили.



И. Н. Журавлева, Орловская обл.

Для тех, кто болен диабетом — *Сам себе доктор*

Стевия слаще сахара

СТЕВИЯ — ЭТО САХАРОЗАМЕНИТЕЛЬ, ЛИШЬ НЕДАВНО ПРИШЕДШИЙ НА НАШИ СТОЛЫ. ЧТО ОНА СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ?

1 Стевия — это вытяжка из растения, поэтому является натуральным продуктом. Исследования говорят, что аллергии на нее практически не бывает. И калорийность очень низкая. При этом заменителей сахара сейчас много, большинство из них — искусственные. А «натуральная» фруктоза подходит не всем: калорийна, часто вызывает аллергию и не извлекается напрямую из фруктов, как думают многие. Она синтезируется на производстве из сахаросодержащих растворов с использованием химических реагентов.

2 Со стевией можно готовить. Не все подсластители подходят для приготовления еды. От высокой температуры они часто теряют свои свойства. Поэтому их в основном используют вместо сахара в чае и кофе. На стевию не влияет высокая температура. Поэтому ее можно применять и для выпечки печенья и кексов, и для консервирования, и для варки киселей.

3 Отучает от вредной еды. Диетологи сделали интересное наблюдение. Люди, использующие стевию в качестве заменителя сахара, лучше худеют. Это связано с влиянием «сладкой травы» на вкусовые рецепторы: постепенно уходит желание есть жирное и очень сладкое.

4 Полезна для зубов. Стевия оказывает благотворное влияние на полость рта, зубы и десны. Нейтрализуются вредные бактерии, провоцирующие кариес, укрепляется эмаль. Это хорошее средство для профилактики и лечения таких болезней, как пародонтоз и гингивит. Благодаря этому стевию используют для изготовления зубных паст.

5 Стевия — сахар долгожителей. Больше всего стевию употребляют в Японии, это значимый плюс в ее пользу. Жители Страны восходящего солнца очень бережно относятся к здоровью и тщательно следят за питанием. Среди них больше всего долгожителей в мире.

С. Н. Татаркин, народный целитель, Бийск

Тест-диагностика

Большинство людей чувствуют погоду...

Чаще всего это случается, когда в организме уже сложилось предболезненное состояние. Оно мешает приспосабливаться к переменам. Давайте разберемся, как погода влияет на вас. Отвечайте на вопросы теста «да» или «нет».

1. Вы тяжело переносите жару: не хватает воздуха, учащается сердцебиение.
2. Вам тяжело даются перелеты и смена климата.
3. Когда становится прохладнее, вы чувствуете себя гораздо лучше.
4. Чувствуете необъяснимое нервное возбуждение перед сменой погоды.
5. Неприятные ощущения при перемене погоды бывают у вас почти каждую неделю.
6. При изменении направления ветра становится тяжелее дышать, вы сильно потеете.
7. Вы ощущаете приближение магнитной бури: появляются быстрая утомляемость, раздражительность, бессонница.
8. Перед сменой погоды ломит суставы.
9. В неблагоприятные дни ухудшается аппетит, чувствуется дискомфорт в желудке.
10. Перед сменой погоды отекают конечности, появляются мешки и круги под глазами.
11. Обычно недомогания, связанные с изменением погоды, кратковременны, продолжаются не более суток.

Подведем итоги

Больше ответов «нет». Вас не слишком беспокоят природные явления. Межсезонье переносите гораздо легче окружающих. Снег, дождь, туман и даже ветер вряд ли станут причиной плохого самочувствия и скверного настроения.

Почти на все вопросы теста ответили «да». Помогите своему организму адаптироваться к капризам погоды. Укрепляйте сердце и сосуды, закаляйтесь. Возможно, вместе с терапевтом обсудите, что стоит использовать из медицинских препаратов. Прекрасный результат дают настои и настойки женьшеня, элеутерококка, родиолы розовой. Ежедневно совершайте длительные прогулки на свежем воздухе, будьте физически активны.

■ КРАСИВАЯ ЖЕНЩИНА РАДУЕТ МУЖСКОЙ ВЗГЛЯД, А НЕКРАСИВАЯ — ЖЕНСКИЙ.

■ СЕРП ДРУЖИТ С МОЛОТОМ. И ГВОЗДЬ ЗАБИТЬ, И БУБЛИК СКУШАТЬ.

То в жар, то в холод...

Повышенная метеочувствительность часто бывает у гипертоников. Снизить зависимость от погоды помогут некоторые народные средства.

* 1,5 ст. ложки сухого измельченного корня девясила залейте 500 мл водки, настаивайте в темном месте 1 неделю, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой.
* Заварите в термосе шиповник и пейте его горячим, добавив мед, перед сменой погоды.
* При начинающейся головной боли 1 чайн. ложку сушеных листьев мяты опустите на 5 минут в 200 мл горячего молока. Затем листья выньте, дайте молоку постоять еще 30 минут, процедите и выпейте.
* Если метеозависимость сопровождается повышением давления, 1 ст. ложку травы донника залейте 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивайте 4 часа, после чего нагрейте до закипания и процедите. Настой принимайте по 100 мл 2 раза в день. Давление после этого понижается.

Ядовитый букет

ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ

Он растет в лесу. Ядовито все растение, но особенно плоды — оранжевые или красные ягоды. Если съесть ягоды ландыша, может наступить смерть. Однако лисы и другие псовые без вреда едят эти ягоды — для них они являются глистогонным средством.

ЛЮТИК ЯДОВИТЫЙ

Цветки у него мелкие, желтые, с пятью лепестками. Сок его листьев может вызвать ожог кожи или слизистых оболочек рта и глаз. При попадании на слизистую оболочку ощущается жжение во рту, глотке и желудке. Появляется обильное слюноотделение, тошнота, рвота, боли в животе, а в тяжелых случаях — судороги и помрачение сознания. В народе лютик прозвали куриной слепотой, так как он воздействует на глаза и вызывает сильную резь, слезотечение и временное ослепление.

МАК СНОТВОРНЫЙ

У него крупные листья с зубцами, цветки крупные разного цвета (белые, красные, фиолетовые). Ядовито все растение, но более ядовит млечный сок в стенках незрелых коробочек (это плод мака). Симптомы отравления — тошнота, рвота, запор, задержка мочеиспускания, головокружение, сухость слизистой оболочки глотки, понижение артериального давления, галлюцинации. Особо опасна остановка дыхания.

На приёме у терапевта

Зачем подсаливать воду в летний зной

НЕ ВРЕДНО ЛИ ТАК МНОГО СОЛИ?

Говорят, в жару надо пить подсоленную воду, якобы она препятствует обезвоживанию. Это не вредно?

Елена, Московская обл.

Подсоленную воду можно пить только при сильных физических нагрузках в жару. Во всех других случаях нужно просто много пить, но не более 3 л в день. Причем пить в жару необходимо, даже если вам не хочется. Это особенно важно для пожилых людей, у которых восприятие жажды снижено. Отдельный вопрос о гипертониках и о страдающих сердечной и почечной недостаточностью — они вынуждены ограничивать объем питья. Поэтому в жару им надо контролировать прием жидкости по весу. Приобретите современные напольные весы. Ежедневно взвешивайтесь и записывайте результаты в дневник. Потеря одного килограмма веса или более говорит об обезвоживании организма. Значит, потребление жидкости надо увеличить.

Разотрите свежий цветок календулы, приложите его к бородавке и закрепите лейкопластырем на ночь. Процедуру повторяйте до исчезновения бородавки.

В ЖИВОТЕ КАК БУДТО ЧТО-ТО ОБОРВАЛОСЬ...

Несла тяжелую сумку и вдруг почувствовала, как будто в животе что-то оборвалось. Тут же появилась ноющая боль, потом все прошло. Надо ли идти к врачу?

Мария Н., Псковская обл.

Если неприятные ощущения в животе после поднятия тяжестей не повторялись в течение 6 часов, то, вероятнее всего, ничего страшного не произошло. К врачу обязательно нужно идти, когда появляются и не проходят стреляющие и колющие боли. Они могут отдавать в поясницу, левый бок, пах, ощущаются при попытке разогнуться. А также если открывается рвота или изменился цвет кожи вокруг пупочного кольца. Неприятным последствием надрыва может стать пупочная грыжа.

СЛЫШУ, КАК БЬЁТСЯ СЕРДЦЕ

Мне 59 лет. Появились странные ощущения, будто слышу свое сердцебиение. Со мной что-то не так? Это опасно?

Е. Н. Ромашкина, Томская обл.

Скорее всего, не опасно. Такой эффект может возникать из-за возрастных изменений в сосудах, например из-за атеросклероза. Тонус сосудов также нарушают гипертония и гипотония, из-за чего давление крови во внутреннем уже недостаточно или, наоборот, чрезмерно наполняет капилляры. Это и приводит к возникновению звука «трения» крови по сосудам — пульсирующему шуму. Подобные ощущения возможны и при обычной закупорке слухового прохода серной пробкой. Сходите к терапевту и выясните причину.

ОТ ЭПИЛЕПСИИ НЕ УМИРАЮТ?

У моего пожилого соседа эпилепсия. Время от времени случаются приступы. Всякий раз его жена вызывает скорую. Но ведь от эпилепсии не умирают?

Г. Н. Екиманов, Ростовская обл.

Такие припадки опасны, особенно в пожилом возрасте. Судорожный приступ может привести к серьезным нарушениям сердечного ритма, дыхания и в итоге закончиться сопором (нарушение сознания), комой и смертью. Так что, оказавшись свидетелем эпилептического приступа, вызывайте скорую. Если человек падает (а случиться это может и на лестничной клетке), постарайтесь его подхватить, положить на ровную поверхность, повернуть на бок, чтобы избежать западания языка и попадания пены, слюны, рвотных масс в дыхательные пути.

Прикинь на себя

ГЕМОГЛОБИНА МНОГО. ЭТО ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?

Все знают, что пониженный гемоглобин — это плохо. А у моего мужа он повышен. Это хорошо или плохо?

Вероника, Кисловодск

У мужчин гемоглобин считается повышенным если его показатель более 160, а у женщин более 165. Немного больше нормы — не страшно, но сильно завышен — плохо, потому что кровь слишком густая и не может нормально проходить через капилляры. Нужно разбираться в причинах этого симптома. Это происходит из-за болезней почек, гипоксии, при ожирении, а у женщин нередко из-за миомы матки.

ПРОСЫПАЮСЬ ОТ ЖАЖДЫ...

Часто по ночам просыпаюсь от жажды. О чем это может говорить?

О. Н. Грекова, Тульская обл.

Нередко жажду вызывают переедание перед сном, прием алкоголя, кофе или чая менее чем за 3 часа до отхода ко сну. Ночную жажду могут вызвать некоторые медикаменты, особенно мочегонные. Но жажда может быть и симптомом сахарного диабета, заболеваний надпочечников, гиперпаратиреоза, инфекционных и сердечно-сосудистых недугов и мочекаменной болезни.

О. Л. Касаткина, терапевт, врач высшей категории

Всё ещё чистите печень народными средствами?

ПОПРОБУЙТЕ ЗАМЕНИТЬ ИХ НА «ОВЕСОЛ». «ОВЕСОЛ» - СОВРЕМЕННОЕ НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ БЕРЕЖНОГО ОЧИЩЕНИЯ ПЕЧЕНИ ОТ ТОКСИНОВ.

«Овесол» буквально «промывает» печень, способствуя уменьшению застоя желчи, что может снизить риск образования камней.

Только в нем[1] овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами: **куркумой, володушкой, бессмертником, шиповником, мятой** синергично воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени.

Для миллионов россиян «Овесол» уже стал номером один для очищения печени[2]. Пусть и для Вас он станет надежным помощником!

Для мозга

А какой глицин принимаете Вы?

Принимайте Глицин Форте Эвалар! Он отличается:

- Высоким содержанием глицина – 300 мг.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга – B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**

НОВИНКА – Глицин Жевательная резинка!

Уже в аптеках и на Аптека.ру!

Справки по тел. 8-800-200-52-52

Глицин Форте Эвалар – почувствуйте разницу!

Гинкоум в 2 раза выгоднее аналога![3]

Реагируете на погоду? В любую погоду лекарство Гинкоум* устраняет головную боль, головокружение, шум в ушах...

Такая реакция на погоду может быть вызвана нарушением мозгового кровообращения и плохим состоянием сосудов головного мозга. Устранить это поможет **Гинкоум – натуральное лекарство на основе гинкго билоба.** Неслучайно более 60% пациентов в Германии и более 70% во Франции с возрастом принимают средства на основе гинкго[4]. Гинкоум снижает вязкость крови, препятствует образованию ее сгустков, улучшает мозговое и периферическое кровообращение и в результате – решает сразу несколько проблем:

1. Устраняет головную боль, головокружение, шум в ушах.
2. Улучшает память, внимание, повышает умственную активность.
3. Снижает риск инсультов за счет уменьшения тромбообразования.
4. Помогает при тяжести в ногах, ощущениях холода, болей при ходьбе и болезненных судорогах.

Миллионы россиян выбирают именно Гинкоум от компании Эвалар. Его цена в 2 раза выгоднее французского аналога[3], поэтому Гинкоум стал самым популярным в России[5].

Гинкоум – фитотерапия от Эвалар!

Какой боярышник правильный?

НЕ ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО В ПРАКТИКЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДВА ТИПА ЭКСТРАКТА БОЯРЫШНИКА. ОДИН ПОЛУЧАЮТ ИЗ ПЛОДОВ БОЯРЫШНИКА. ВТОРОЙ – ИЗ ЦВЕТКОВ И ЛИСТЬЕВ БОЯРЫШНИКА, И ЧАСТО ОН СТАНОВИТСЯ СЫРЬЕМ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРЕПАРАТОВ ДЛЯ СЕРДЦА.

Исследования показали эффективность экстрактов цветов и листьев боярышника при сердечной недостаточности: повышалась переносимость физических нагрузок, уменьшались утомляемость, сердцебиение, одышка, у 83% исчезла отечность с области голеностопных суставов. Ряд тестов показал усиление сократимости миокарда (сердечной мышцы), коронарное сосудорасширяющее действие, возрастание коронарного кровотока, антиаритмический эффект, небольшой гипотензивный эффект (снижение давления). Ученые пришли к выводу, что экстракты цветков и листьев боярышника могут быть полезны при ранней сердечной недостаточности, для предотвращения риска снижения сердечной функции, а при застойной сердечной недостаточности – как дополнительное средство.

Очевидно, что «правильный» боярышник должен состоять из цветков и листьев.

Для сердца

Боярышник «КардиоАктив» от компании Эвалар

- Содержит экстракт цветков и листьев боярышника в высокой суточной дозировке (800 мг).
- Усилен важнейшими «витаминами для сердца» – калием и магнием.
- Способствует поддержанию работы сердечной мышцы, усиленно питает и укрепляет ее, делая сердце более сильным и выносливым.

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP[6].

Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru** «Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

Эвалар 25 лет

GMP

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

[1]В ассортименте «Эвалар». [2]По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» является самым продаваемым брендом в группе средств для печени и желчного пузыря в 2016 г. [3]По данным маркетингового агентства «DSM Group» на 01.03.2016. [4]Журнал «Фитотерапия», №3, сентябрь 2013, С. 15. [5]Среди препаратов Гинкго билоба в натуральном выражении. По данным «Группа ДСМ» за 4 месяца 2016. [6]Сертификат GMP №С0170889 - 03, NSF International (США).

658332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6. ЗАО «Эвалар». ОГРН 1022200551760. Реклама.

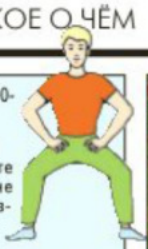
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Мужская зарядка

Расслабим мышцы таза

Потенция зависит от того, насколько хорошо снабжаются кровью половые органы. Этому может помешать напряжение: чем больше скована область таза, тем слабее кровообращение. Расслабить мышцы таза помогут такие упражнения.



РАСТЯЖКА

Ноги поставьте шире плеч, стопы развернуты внутрь. В ногах не должно быть дискомфорта или болезненных ощущений. Колени прямые. Живот, ягодицы, область паха и промежности расслаблены. Наклоняйтесь вперед, сохраняя поясницу прямой. Таз идет назад, руки — вперед. Повисите, опустив голову, плечи и руки. Ощутите, как расслабляется область крестца. Согните колени и медленно, округляя спину, поднимайтесь наверх. Ваша задача — сохранить расслабление области крестца, ягодиц, живота и промежности. Поднявшись, положите руки на бедра, восстановите то расслабление, которое было в повисании. Повторите наклоны 5 раз. Фаза повисания длится 10-20 секунд.

ПРИСЕДАЕМ

Стоя, поставьте ноги на ширине плеч, стопы развернуты в стороны. Спина прямая. Представьте, что кто-то тянет вас за колени — и они начинают двигаться в стороны. Таз расслаблен. Приседайте ровно столько, сколько можете сохранять расслабление мышц паха, ягодиц и промежности. Пусть это будет даже приседание на 5 сантиметров. Сохраняя расслабление таза, медленно поднимайтесь вверх. Возможно, подъем получится не очень плавным, с небольшими рывками. Это хороший знак — вы на верном пути. Повторите 10 медленных приседаний (каждое — на 5 счетов).

«БАБОЧКА»

Лягте на спину. Поясница прижата к полу. Ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, колени вместе. Расстояние от верхней точки до максимального разведения коленей условно поделите на 7 отрезков. Разведите колени на 1 деление, сделайте паузу, затем на 2 деления, на 3. Следите, чтобы область таза была максимально расслаблена. Разводя колени до предела, отдохните и начинайте обратное движение. Сведите колени на 1 деление, сделайте паузу, затем еще на одно. В ногах может возникнуть легкая дрожь — это хорошо: значит, мельчайшие мышцы паха начали расслабляться. Сведите колени, отдохните, повторите упражнение.

Т. М. Полтавский, врач-андролог

Знаете ли вы, что...

Французским ученым за 3,5 месяца удалось в лабораторных условиях вырастить человеческие сперматозоиды. Их созревание продолжалось в течение 72 дней. Впрочем, об успехах в этой сфере сообщали японские и китайские исследователи, которые смогли вырастить сперматозоиды из стволовых клеток. Они уже ознакомились с результатами французских исследователей и относятся к ним довольно скептически. Утверждают, что внешне зрелые сперматозоиды, выращенные в лаборатории, не похожи на те, которые развивались в естественной среде. А значит, эксперимент нельзя считать полностью успешным и завершенным.

Не провоцируйте!

О раке простаты

Рак предстательной железы (простаты) — одна из наиболее коварных злокачественных опухолей.

На I стадии болезни распознать ее сложно, поскольку она протекает бессимптомно. Поэтому редко диагностируется, из-за чего лечение начинается несвоевременно. Кроме того, эта опухоль дает отдаленные метастазы, в том числе в кости, а это ухудшает прогноз.

Рак простаты встречается у 2-4% мужчин. Он является причиной смерти почти 10% онкологических больных. Известно, что его провоцируют генетическая предрасположенность, гормональные нарушения, некоторые вирусы, интоксикация химическими веществами. Определенную роль играет и простатит (воспаление железы), вызванный возбудителями инфекций, передающихся половым путем. Для лечения онкологи назначают гормональные и химиотерапевтические препараты, которые позволяют затормозить развитие опухолевых клеток, и лекарственные средства для защиты тканей от повреждающего действия лучей. К таким препаратам относятся витамин Е, селен. Причем назначают последние, даже если нет медицинских показаний: при стрессе, аллергии, воспалении, опухолевых процессах. Но наблюдения показывают: высокие дозы этого витамина и селена отрицательно действуют на ткань предстательной железы. Длительное их употребление на 17% увеличивает вероятность появления рака предстательной железы.

Не навреди

Эндокринологи называют выпечку из пшеничной муки одним из главных виновников снижения либидо у мужчин. В белом хлебе и сдобе содержатся быстрые, или «пустые», углеводы, которые быстро усваиваются, повышая при этом содержание сахара в крови. Обилие в рационе этих углеводов не только добавляет лишние килограммы, но и снижает сексуальное влечение. Со временем такая еда приводит к снижению выработки половых гормонов. Тестостерону нужны белки. У женщин сексуальное влечение понижают болеутоляющие средства, препараты, снижающие давление, жаропонижающие средства, некоторые антидепрессанты и противозачаточные таблетки.

Стихи наших читателей

ПАРА

Иду ко дну... иду ко дну:
тоскую...
И любит муж меня одну
такую.
Он дорогой, он мой родной,
хороший,
Мы стали миром, тишиной...
Похожи...
А за окном, а за окном рай —
лето...
И в это счастье —
с ветерком — билеты.
...Тоскую.

НЕ УПУСКАЙ...

Плывут и тонут облака
В небесной чаше мирозданья,
Восход сменился на закат...
И без особого вниманья
Уходит счастье в никуда.
Его признать не пожелали.
Сказать бы: «Да»,
Но «нет» сказали.
И упустили. Вот беда...

ПОНИМАЕШЬ, НЕ НАДО МНЕ МНОГО

Я под солнцем согреюсь
бесплатно,
Заплету озорную косичку,
И цветок отыщу
ароматный,
И полью родниковой водички.
Понимаешь, не надо мне
много,
Променяла я «много»
на «мало».
Показалась счастливой
дорога,
Потому что от прежней
устала.

ЛЮБИМАЯ

Быть любимой — это чудо!
В суете различных дней
Мне идти с тобой нетрудно
Вдоль по осени своей.
Что за радость, что за сила
Будоражит много лет!
Неужели заслужила
Это счастье на Земле?!

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Для здоровья нужна любовь!

* Когда человек влюблен, в организме образуются антитела, защищающие от болезней.
* Улучшается циркуляция крови, исчезают головные боли и спазмы, невралгии.
* Чаще бьется сердце, значит, меньше вероятность варикозного расширения вен.
* Любовь полезна и для кожи: эстрогены увлажняют ее, омолаживают.
* Влюбленный человек реже обращается к стоматологу. Поцелуи стимулируют выработку слюны, что предотвращает рост бактерий и защищает от кариеса.
* Здоровым мужчинам и женщинам от 30 до 50 лет секс необходим не меньше одного раза в неделю.

Для хороших жён — *На приёме у сексолога*

...А надо лишь погладить!

КАЖДЫЙ ВТОРОЙ МУЖЧИНА, КОТОРОМУ ЗА СОРОК, ТРЕВОЖИТСЯ: ЭРЕКЦИЯ НЕ ВОЗНИКАЕТ ТАК БЫСТРО И ЛЕГКО, КАК В ЮНОСТИ.

— Что происходит с мужчиной, перешагнувшим свое сорокалетие?

— С возрастом все физиологические системы организма замедляют свою работу, и в первую очередь те, что отвечают за эрекцию. Получить ее, просто думая о сексе или глядя на обнаженную женщину, становится сложнее. Но это не так и плохо. Любящая женщина всегда способна помочь прийти в форму. Она привнесет в процесс больше разнообразия. Для сексуальной жизни зрелого мужчины может открыться новая, более чувственная глава.

— Но женщина может этого не знать или не быть к этому готовой!

— Увы, часто так и бывает. Причина простая: в прошлом жена редко дотрагивалась до мужа. С возрастом привычная быстрая эрекция пропадает, секс становится более редким. Есть опасность, что терпеливое ожидание привычной эрекции в течение недели, двух, месяца и более может окончиться ничем. Эрекция так и не наступит, и мужчина придет к печальному заключению, что он импотент.

— Что надо знать мужчине в этом возрасте?

— Что эрекция не будет такой, какой она была в 20 лет. Но для полноценного полового акта и получения взаимного удовлетворения и удовольствия ее вполне хватает. Потому что у зрелого человека есть свой собственный сексуальный багаж. Это выгодно отличает сорокалетнего мужчину от не слишком опытного.

— Неспособность эякулировать как раньше — это признак надвигающейся импотенции?

— В возрасте за сорок это не повод для уныния. Потребность организма в эякуляции с годами снижается. Но частота половых актов может остаться практически на прежнем уровне! Вполне естественно, что они могут проходить без оргазма. Американские сексологи утверждают, что мужчине после сорока достаточно одного-двух оргазмов в неделю. Оргазм, который случается всего один раз в неделю, еще не повод отказываться от удовольствия заниматься любовью в два или три раза чаще. Надо научиться получать удовольствие от секса, который не обязательно приведет к оргазму.

— Может ли сорокалетний мужчина устроить сексуальный марафон с тремя-четырьмя актами за ночь без ущерба для здоровья?

— В 20 лет время между оргазмом и следующей эрекцией исчисляется минутами. К тридцати затягивается минут на двадцать-тридцать. К сорока достигает одного-двух часов. В шестьдесят придется подождать целый день или дольше. С физиологической точки зрения это нормально. Не пытайтесь ускорить этот процесс.

Е. Д. Панов, сексолог

Страхи и тревоги будущих мам

Какие страхи сегодня преследуют беременную женщину? Как они влияют на ребенка? Можно ли справиться со своими тревогами? На наши вопросы отвечает психолог Ирина Васильевна Димитрова.

— Изменяется ли характер у беременной женщины?

— Безусловно. Одни становятся тревожными, мнительными. Что-то закололо, УЗИ что-то не так показало, и они будут мучить врача вопросами, требовать консультаций, анализов, процедур. Другие дамы вообще не обращают внимания на беременность. У женщины высокое давление, ребенок страдает, а она отказывается принимать таблетки.

И третий тип беременных: они отдают врачам свое тело, мол, делайте с ним что хотите: колите, режьте, меня это не волнует. Беременность осложняет им жизнь. Самое плохое в этих трех ситуациях, что все эти женщины не находятся в контакте со своим малышом.

— А это важно — еще до рождения ребенка общаться с ним?

— Конечно! Малыш чувствует, с ним мама или нет. Если она говорит ему ласковые слова, гладит живот, то ее голос вызывает у ребенка ощущение покоя. Если мама волнуется или занята чем угодно, только не ребенком, ему плохо и страшно. Матка приходит в тонус, и малыш рождается гипертревожным, беспокойным.

— Сейчас много бесплодных пар. Иногда мужчина и женщина здоровы, а зачать ребенка не могут. Причина также в психологических проблемах?

— Возможно. У некоторых женщин существует страх зачатия. Им не помогает даже ЭКО. Психологический стресс бывает от первой беременности, которая закончилась абортом. Некоторых пугает сам факт того, что внутри у них будет жить какое-то существо, кто-то «чужой». И когда плод начинает шевелиться, тревога достигает максимума. Часто на этой стадии возникают преждевременные роды. Страху, как правило, подвержены женщины, которые считают: у них всего слишком мало — сил, пищи, энергии, чтобы поделиться этим с ребенком.

— Что же делать, чтобы спокойно проходить беременность и родить здорового ребенка?

— Понять, что сейчас вы переживаете один из самых главных моментов своей жизни. Начинать общаться с ребенком, как только узнали, что он у вас будет. Раньше на Руси в третьем триместре женщину уже со двора не выпускали. За ней присматривали, ее оберегали. Важно, чтобы, когда начнутся схватки, она находилась дома. Сейчас женщины ходят на работу чуть ли не до последних дней беременности. И никогда не было столько больных детей, как сегодня. Беременность — это дар Божий. И если вам посчастливилось быть отмеченной такой милостью, примите это с любовью и благодарностью.

■ НАЧИНАЙТЕ ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ СРАЗУ ЖЕ, КАК ТОЛЬКО УЗНАЛИ, ЧТО ОН У ВАС БУДЕТ.

■ ВЕЧНО ПЛАЧУЩИЕ ДЕТИ БЫВАЮТ У МАТЕРЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ В КОНТАКТЕ С СОБОЙ И С МЛАДЕНЦЕМ.

Диета и шизофрения у малыша

Женщины, которые боятся поправиться во время беременности и соблюдают диету, рискуют родить ребенка-шизофреника. Об этом предупредили шведские исследователи. Причем тяжелое психическое заболевание у каждого третьего проявляется в подростковом возрасте. Но это вовсе не означает, что беременным женщинам надо много есть. Недавнее исследование показало: беременные женщины, набирающие лишний вес, имеют высокий риск рождения ребенка, пораженного ДЦП. Лучше всего соблюдать сбалансированную диету, вести здоровый образ жизни, принимать фолиевую кислоту, не курить и не употреблять наркотики.

P. S. Известно, что нормой увеличения массы тела беременной женщины считается прибавка от 8 до 12 кг, а при ожидании двойни — от 16 до 21 кг. Полное отсутствие прибавки в весе или его стремительное падение — серьезный повод задуматься о своем здоровье.

На приёме у акушера-гинеколога

КАК ЗАШИВАЮТ РАЗРЫВЫ ПОСЛЕ РОДОВ?

Готовлюсь стать мамой. От рожавших женщин часто слышу о разрывах во время родов. Хотелось бы знать, какие бывают разрывы, как и когда их зашивают?

Анжелика, Тамбовская обл.

Разрывы после родов зашивают сразу же в операционной. Проводят осмотр шейки матки и влагалища с помощью зеркал. Разрывы бывают внутренние и наружные. При мелких повреждениях швы могут и не накладывать. Это определяет врач. Серьезные разрывы могут привести к кровотечению и инфицированию, поэтому их зашивают. Процедура проводится под наркозом — местным или общим, в зависимости от глубины разрывов. Для швов используют специальные хирургические нити — нерассасывающиеся или кетгут. После использования нерассасывающихся нитей швы снимают через неделю после родов. Кетгут рассасывается сам в течение нескольких дней. Швы на шейке матки зашиваются кетгутом. Так как орган сразу после родов практически не чувствителен, обезболивания не требуется. Особый уход этим швам не нужен. Ни боли, ни дискомфорта они, как правило, не вызывают. Наложение швов во влагалище производится саморассасывающимися нитями и с обезболиванием. Они причиняют незначительные болезненные ощущения в течение нескольких дней. Самые болезненные швы — на промежности. Их зашивают нерассасывающимися нитями — шелком, никантом или капроном. Если используют капрон, его обязательно пропитывают антибиотиком.

С. Н. Перова, акушер-гинеколог, врач I категории

Что это было? Мастит?

Недавно у меня на левой груди появилось незначительное болезненное уплотнение. Я решила почаще прикладывать к ней ребенка. Через несколько дней боль прошла. Что это было? Мастит? Помогите мне разобраться.

М. Семенова, Красноярский край

У вас был лактостаз — закупорка одного или нескольких молочных протоков капелькой молочного жира. Причиной лактостаза может стать редкое, непродолжительное или неправильное прикладывание ребенка к груди. Например, когда женщина во время кормления придерживает пальцем определенную часть груди. Или все время прикладывает ребенка к груди в одном и том же положении. Либо перед самым кормлением или незадолго до него допаивает малыша жидкостью. Бывает, что мама неверно подает ребенку грудь — делает «ножницы» указательным и средним пальцами. В таких случаях происходит плохой отток молока в определенной доле груди. Лактостаз также может возникнуть, если женщина долго носит тесный бюстгальтер. Либо спит ночью на животе. Случается он и при переутомлении, недосыпании. При лактостазе может повышаться температура. Обычно после частых прикладываний ребенка к больной груди это состояние проходит на 2-3-й день. Главное — вовремя начать действовать — в течение 12 часов после начала застоя. Иначе выздоровление будет более длительным. Однако лактостаз может возникнуть вновь, если его причины не будут устранены. Надо наладить ритм кормления, подобрать наиболее подходящую для ребенка позу, а также проследить, как малыш высасывает молоко.

Е. М. Самсонова, гинеколог, врач высшей категории

Настой шалфея помог мне забеременеть и стать счастливой мамой

Из-за дисфункции яичников и нарушения менструального цикла я 5 лет не могла забеременеть, несмотря на усиленное лечение. Знакомый фитотерапевт посоветовал попить настой шалфея. Он объяснил, что в этой траве содержатся вещества, сходные с женскими гормонами — эстрогенами. Благодаря шалфею их уровень в организме повышается, и наступает овуляция, даже если ее не было несколько месяцев. Поэтому шалфей называют фитогормоном.

Готовила его так: заливала 1 чайн. ложку сухих листьев 1 стаканом кипятка и настаивала 15 минут. Затем процеживала и принимала по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Пила настой в течение 11 дней. Начинала прием на следующий день после окончания месячных. Это важно: при гинекологических нарушениях лекарства из шалфея нужно принимать в начале цикла. А мой врач рекомендовал принимать шалфей курсом по 3 месяца. Затем нужно сделать перерыв на 2 месяца и при необходимости провести еще один курс. Но мне повторного курса не понадобилось. Уже после окончания первого тест на беременность показал две заветные полоски! И мы с мужем стали счастливыми родителями.

Я. М. Унтер, Мордовия

Кесарю — кесарево

Ёшкин кот!

Ученые считают, что операция кесарево сечение дает новый толчок эволюции.

Роды у человека проходят сложнее, чем у других живородящих существ. Головы человеческих младенцев довольно велики, и родовые пути, по которым они проходят, не всегда настолько эластичны, чтобы в них поместился большой ребенок. В этом случае врачи достают малыша вручную с помощью полостной операции, называемой кесаревым сечением. Так вот: по статистике, количество кесаревых сечений за последние 50 лет увеличилось. Потому что все больше рождается детей, головы которых слишком велики для естественных родов. Если раньше большеголовые дети могли погибнуть при рождении, то сейчас они выживают и передают «ген большеголовости» уже своим детям, увеличивая процент кесаревых сечений. Интересный факт: большие дети здоровее маленьких, а значит, у них больше шансов вырасти и обзавестись потомством. Таким образом, кесарево сечение дает новый толчок эволюции. Увеличение размера головы объясняется снижением физической активности и увеличением калорийности пищи.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом. Если у вас есть расчетная карта любого банка, то вы можете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Для этого укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ПОД НОСОМ ПЕРИОДИЧЕСКИ ВЫРАСТАЮТ БОЛЕЗНЕННЫЕ ШИШКИ

У меня под носом постоянно появляются маленькие уплотнения, по несколько штук. Периодически из них вырастают шишки, которые очень сильно болят. Приходится выдавливать гной. Но для этого надо приложить много усилий (такое ощущение, что уплотнения из глубины зарождаются). После выдавливания болячки проходят, но через месяц все повторяется по новой. Один раз удалось, видимо, выдавить самый корень, и на этом месте больше ничего не появляется. Кто знает, что это может быть? И из-за чего возникает? Напишите, пожалуйста. Самой справиться у меня никак не получается.

Эльвира, Казахстан

ПАЛЬЦЫ СВОДИТ ТАК, ЧТО НОГОЙ ПОШЕВЕЛИТЬ НЕ МОГУ

В последнее время у меня сводит пальцы ног и икры по утрам. Жуткая боль. Ногой пошевелить не могу. Читала, что это может быть из-за физических нагрузок, нервного напряжения, недостатка калия или кальция. У кого было такое? Что вы делали? Какие витамины пили? Как облегчали состояние? Поделитесь, пожалуйста, своим опытом.

Маргарита, Архангельская обл.

КАЖДЫЕ ПОЛГОДА ПОЯВЛЯЕТСЯ НОВЫЙ КАРИЕС

Регулярно хожу к стоматологу. И при каждом осмотре он находит новый кариес. Чищу зубы хорошими пастами, пользуюсь электрической щеткой, зубной нитью, ополаскивателями. Принимаю витамины, на диетах не сижу, много сладкого не ем. А зубы все равно стремительно портятся. Причем если уж начался кариес, то все. Даже если маленькую дырку залечивают, через год все равно пульпит, удаление нерва. Еще через год зуб начинает рассыпаться. Знаю, что многим залечат маленький кариес — и дальше зуб не портится лет 15. Но это не мой случай. Врачи были разные, результат всегда один и тот же. Так устала от этого. Как укрепить зубы, чтобы не пришлось каждые полгода залечивать по новой дырке? Очень надеюсь, что я не одна такая.

Диана, Татарстан

У МУЖА АЛЛЕРГИЯ НА ДОМАШНЮЮ ПЫЛЬ

Год назад муж начал ни с того ни с сего чихать раз по 10 подряд. Сначала думали, что просто что-то попало (раньше никогда не страдал аллергией). Но когда это начало повторяться изо дня в день, а позже добавился насморк, всерьез задумались. Обратились к аллергологу, сдали пробы. Аллергеном оказалась домашняя пыль. Влажную уборку делаю каждый день. Подушки и одеяла поменяли. Пробовала давать курсом «Ломилан», «Зиртек» — действия ноль. Врач предложил делать уколы на протяжении 8 месяцев. Первый месяц — 7,5 тысячи, остальные 7 месяцев по 5 тысяч. Но нас это не устроило, учитывая, что маме и сестре мужа такое лечение не помогло. Напишите, пожалуйста, если сталкивались с подобным, как боретесь с аллергией и что более эффективно?

Юлия, Саратовская обл.

КАК УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ВСЁ ДЕЛО В ПОЗВОНОЧНИКЕ?

У меня уже очень долго периодически болит голова в надбровной области и там, где глаз (с одной стороны). Перед этим глазом мелькают мушки, когда поворачиваю голову. Перед другим такого не бывает. Окулист ничего не нашел, перенаправил к неврологу. Тот пощупал шею и сказал, что чувствует напряжение мышц. Выписал мазь и препараты от давления. Ничего из назначенного врачом не помогло. Проверила сердце, мозг — особых проблем не нашли. Думаю, что дело все-таки в шее. Нужно ли добиваться направления на рентген и другого лечения, кроме мазей? Какое обследование необходимо пройти, чтобы определить проблемы с позвоночником и шейным отделом? Как лечится остеохондроз? Надеюсь на отклики тех, кто сталкивался с подобными симптомами. Заранее спасибо.

Нина, Архангельская обл.

НЕДАВНО ГЕРПЕС ПЕРЕШЁЛ НА ГОРТАНЬ

Уже несколько лет страдаю герпесом. Выскакивает он у меня на губах, на подбородке, а недавно перешел на гортань. Слабость дает жуткую. Чувствую себя недочеловеком. Помогает только «Панавир». Но его действия хватает четко на 2 месяца. Потом все заново. Пробовала и народные средства (имбирь), и иммунные («Полиоксидоний»). Эффект есть, но временный. До первых холодов и снега. Такое ощущение, что мой организм может нормально себя чувствовать, только если не работать и жить в какой-то теплой стране, где море солнца и свежих продуктов. Не знаю, как жить дальше? А самое главное — как с таким здоровьем заводить детей?! Мне уже 35, времени не так много. Во время беременности, как я понимаю, «Панавир» нельзя колоть. Как справляться? Буду благодарна за любую информацию или просто поддержку.

Людмила, Брянская обл.

КРАСНЕЕТ И БОЛИТ ЛЕВЫЙ ГЛАЗ

Несколько месяцев у меня время от времени краснел и побаливал левый глаз. Было ощущение, будто что-то попало в него. Потом резко стало хуже, даже не могла спать на левой стороне. Глаз сразу «наливался» и болел. Утром, когда просыпалась, было страшно смотреть на себя в зеркало. Глаз был полностью красный. Офтальмолог прописал капли на 4 недели. Пока капала, ничего не беспокоило. А после лечения все постепенно вернулось в прежнее состояние. Кто с таким сталкивался? Посоветуйте, как снять покраснение и боль. Я уже вся извелась. Жду помощи читателей!

Ирина, Набережные Челны

ВНУТРИ КАК-БУДТО ШЕЛУШИТСЯ ТО, ЧТО НЕ УСПЕЛО ЗАЖИТЬ

Больше трех месяцев назад мне сделали операцию по конизации шейки матки. Проблем не было, зажило все быстро и хорошо. Но теперь каждый раз за 4-5 дней до месячных появляются бурые выделения. Никаких болей и дискомфорта не чувствую. К врачам ходила, они ничего толком сказать не могут. Визуально все в порядке. Впечатление такое, что внутри отшелушивается то, что не успело зажить. На эндометриоз проверялась — не подтвердилось. Ломаю голову, что это? Может задет какой-то сосуд, который не успевает зажить? Кто сталкивался с такой проблемой, расскажите, что это и как с этим бороться. Очень хочется родить второго ребенка.

Анастасия, Башкортостан

***

Я переболела ангиной, которая дала осложнение на кровь — сильно упали тромбоциты. Помогите, пожалуйста! Как с помощью народных средств улучшить кровь и поднять тромбоциты?

С. Ю. Алехина, Воронежская обл.

Забеременеть вторым никак не получается

Мне 32 года, мужу 33. Первому и пока единственному ребенку 7 лет. Дочка получилась с первой попытки. А второго планируем уже больше года, и все безрезультатно. С гинекологией никогда не было проблем. Первая беременность просто пролетела. Прошла кучу обследований — все в порядке. «Дюфастон» назначали — не помогло. Овуляцию по тестам отслеживаю — тоже бесполезно. И по УЗИ овуляцию смотрели, даже трубы промыли — все равно ноль. Муж сдавал спермограмму. Гинеколог сказала, что сперма неидельна, но беременность вполне возможна. Назначила «Спеман». Муж пропил 2 месяца. Все это время оба пили и витамины, и фолиевую кислоту. Съездили в отпуск — думала, отдых и смена обстановки помогут. Нет... Сижу и плачу: как же так? Нужна поддержка и истории о долгожданной беременности.

Эльвира, Набережные Челны

Сколько ни стараюсь, не могу принять ребёнка мужа от первого брака

Вышла замуж в 24 года за мужчину с ребенком. Сейчас мне 32. Когда женились, ничего не предвещало беды. Ребенок мужа жил с мамой, и меня это устраивало. Но через несколько лет бывшая жена переехала в другой город. Муж и свекровь просто с ума сходили. Обвиняли бывшую во всем, в чем можно, — что она не мать, что бедный и несчастный ребенок там страдает. Каждый год свекровь привозила ребенка на каникулы. И вот во второй его летний приезд я прониклась к мальчику и предложила мужу оставить его у себя на годик. Вот тут и началось... Не буду вдаваться в подробности. Скажу только, что у меня и нервные срывы были, и отъезд к подруге на месяц, и консультации у психолога. Было все, даже документы на развод подавали. К концу года вроде все наладилось. Но приехала свекровь и за 2 недели, что у нас жила, все рухнуло. Муж при маме изменился до неузнаваемости. Ребенок почувствовал защиту со всех сторон: бабушка, дедушка, папа! Начал вести себя как маленький засранец. В итоге очередной скандал, разбежались. Через 3 месяца муж отдал ребенка бывшей теще и начал активно меня возвращать. Говорил, что все понял и отправит сына к матери. Начали жить вместе. Но обещание свое муж до сих пор не выполнил.

Я просто в прострации, не знаю, что делать. Вижу один выход — развод, как бы печально это ни было. Мужа люблю очень сильно, но отношение к его сыну не меняется, сколько бы ни старалась. Уже полтора года прошло. Все осложняется тем, что у нас нет общих детей. Не получается пока, и когда получится — не известно. А если я буду постоянно в таком состоянии, то вообще никогда не будет, наверное. Напишите, пожалуйста, кто прошел через это, кто живет в такой ситуации? Как у вас получилось воспитывать ребенка мужа от первого брака? Если бы можно было повернуть время назад, ушли бы и начали новую жизнь? Дайте совет, что делать?

Марина, Московская обл.

Боюсь, что родинка «плохая»

Пять лет назад у меня появилась родинка на животе. Я сразу ее заметила, так как раньше родинки так просто не появлялись. В основном все были с детства. Через месяц забыла про нее и жила как раньше. А недавно заметила, что родинка увеличилась. За 5 лет выросла до 5 мм (причем другие родинки не растут). Я в панике. Сходила к дерматологу, она сказала, что родинка нормальная, переживать не стоит. А я успокоиться не могу, так как нашла все признаки «плохой» родинки — неровные края, увеличивается в размерах, была плоская — стала чуть выпуклой. К онкологу идти боюсь. Вдруг все окажется плохо? Если скажут удалять, то еще страшнее. Начиталась про случаи, когда удаляют родинку и человек умирает. Что делать? Я еще молодая, мне всего 25 лет! Как лучше поступить?

Вероника, Челябинская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

ОТ ВРОСШИХ НОГТЕЙ ИЗБАВЯТ... ШВЕЙНЫЕ НИТКИ

Для Нины из Пермского края, автора письма «Вросшие ногти мучают меня с юности» («Айболит» №20 за 2016 г.).

Прочитала ваше письмо и захотела помочь. Предлагаю очень эффективный способ лечения, который за один вечер избавит вас от напасти. Приготовьте швейные нитки (лучше №10). Сложите их в несколько раз так, чтобы были не очень толстые и примерно 25 см в длину. Налейте в таз такую горячую воду, чтобы можно было опустить палец. Окуните его и прогрейте. Потом выньте и сразу же перемотайте его нитками чуть ниже ногтя. Если палец посинеет, чуть-чуть потерпите. Повторите процедуру несколько раз. Главное, чтобы вода была очень горячая! Бог вам в помощь!

Лидия, Германия

От головной боли 1 ст. ложку цветков пижмы залейте 0,5 л кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

ТАКАЯ РЕАКЦИЯ ЛИМФОУЗЛОВ — РАСПРОСТРАНЁННОЕ ЯВЛЕНИЕ

Для Марии из Кемеровской обл., автора письма «Могут ли после мононуклеоза воспалиться лимфоузлы? («Айболит» №10 за 2017 г.).

Мой старший сын дважды переболел мононуклеозом — в 2 года и в 15 лет. После первого раза лимфоузлы на шее и миндалины навсегда остались слегка увеличенными. Миндалины мгновенно воспаляются при первой же простуде — дело чуть ли не до ангины доходит. Это все — последствия мононуклеоза. Тогда его еле обнаружили. Лечили в том числе и антибиотиками, хотя это вирусная инфекция. Говорили, что лечат побочные заболевания. Считается, что при мононуклеозе сразу можно подхватить любую заразу, и поэтому ее тут же глушат. Так же лечили сына и во второй раз, уже зная диагноз. Все равно назначили курс антибиотиков (7 дней). Когда забрала его из больницы, от всего отказались. Все равно мононуклеоз не лечится, проходит сам. А последствия у всех разные — от их отсутствия до хронических болезней. Теперь сына постоянно мучает горло. Еще когда ребенок болел, вычитала у известного педиатра, что у детей иммунитет формируется активнее, чем у взрослых, и такая реакция шейных лимфоузлов — очень распространенное явление. Со временем это, скорее всего, пройдет бесследно. Состояние ребенка можно контролировать с помощью обычного клинического анализа крови, а в нем обращать внимание на лейкоцитарную формулу.

И. Рохлина, Орловская обл.

ЛЕЧИЛА ПИЯВКАМИ МОКРУЮ РАНУ

Для Юрия Геннадьевича из Приморского края, автора письма «Терапевт предложил полечить больную спину пиявками» («Айболит» №2 за 2017 г.).

Когда мне было лет 6 или 7, у меня на полголовы была мокрая рана. Врачи только брали анализы и предполагали, что это лишай или золотуха. И вот бабушка-соседка дала 3 пиявки и сказала, чтобы посадила их на голову. Два раза сажали — через день, и рана засохла. Потом стали переживать, что на том месте не вырастут волосы. Но они выросли, и очень густые. Сейчас мне 75 лет. После лечения пиявками голова у меня не болит, даже при высоком давлении, поэтому я говорю им спасибо.

P. S. Лечусь рецептами из «Айболита».

Л. И. Ляминская, Краснодарский край

После операции живу полноценной жизнью, даже спортом занимаюсь

Для Светланы из Краснодарского края, автора письма «Из-за коксартроза ходить нормально не могу, начала хромать» («Айболит» №10 за 2017 г.).

Не тяните с лечением! Для меня работа и семья были на первом месте. Я отношусь к тем людям, которые переносят грипп на ногах, не обращают внимания на легкое недомогание, боли в сердце и прочий дискомфорт. Жила в сумасшедшем ритме, спала по 5 часов в сутки в течение 15 лет. Тратила на дорогу до работы и обратно 6 часов. Даже в отпуске мчалась на службу, чтобы решить возникшие вопросы.

Болезнь подкралась, как тогда мне казалось, незаметно. В результате сначала был инфаркт, врачи меня выходили. Потом перестала ходить, ноги не слушались, с каждым днем усиливались боли — коксартроз тазобедренного сустава. Когда выписали после лечения, муж на кресле-каталке подкатил меня к машине и повез домой. Охватило отчаяние. Угнетала совершенная беспомощность, зависимость от близких, которых я старалась не обременять. Лежала, думала, перелистывала в уме странички своей непростой жизни, переоценивала события и поступки...

Так прошел год, и я решилась на операцию по замене суставов. Мне повезло с врачами хирургического отделения больницы в Чебоксарах. Это настоящие профессионалы! Оказывается, дело вовсе не в платной или бесплатной медицине, а в людях. После операции живу полноценной жизнью и даже спортом занимаюсь. Так что решайтесь на операцию и не тяните с ней!

Надежда, Чувашия

Листочек каланхоэ закрепляли лейкопластырем на ночь

Для В. В. Мальцевой из Краснодарского края, автора письма «После бассейна появились подошвенные бородавки» («Айболит» №22 за 2016 г.).

В детстве у меня на пятке появилась большая бородавка. Я не придала этому значения, пока рядом не вырос целый рассадник бородавок поменьше размером. Стало больно ходить. Бабушка отвела меня в салон, где делали прижигания жидким азотом. Отдала кучу денег, я мучилась от ужасной боли, кричала и плакала. Сходили 2-3 раза, но прогресса не заметили никакого. Больше не было сил терпеть страшную боль. Потом, по совету другой бабушки, мама решила полечить мои стопы каланхоэ. Распарили ногу, срезали омертвевшую кожицу. Обрезали по нужному размеру листочек каланхоэ, с одной стороны листа сняли немного верхнего слоя, чтобы выделился сок. Этой стороной приложили к бородавкам и закрепили лейкопластырем на ночь. Утром снимали компресс — листик был тонкий и высохший. Меняли повязку и оставляли до вечера. В общем, держать надо 12 часов. Сначала неудобно было ходить, потом привыкла. Сделали 3 процедуры, но очевидного эффекта не было, поэтому решили будь что будет и перестали делать компрессы. Через пару дней бородавки исчезли.

Недавно на подошве появилась бородавка, но только совсем другая, как будто внутренняя. Сильных выступов нет. Стало больно ходить. Попробовала прикладывать каланхоэ, но уже не помогает. Бородавка другая, и что с ней делать — не знаю. Если кто-нибудь из читателей что посоветует, буду благодарна.

Е. Маслова, Ханты-Мансийский АО

Такая история

Великая сила в обычных словах

НЕ СКАЖУ, В КАКОМ ГОРОДЕ, НЕ СКАЖУ, В КАКОЙ ПОЛИКЛИНИКЕ, А СЛУЧИЛОСЬ СО МНОЙ ВОТ ЧТО.

На жалобу о том, что у меня постоянные головные боли, терапевт, как и многие другие, посоветовала сделать массаж воротниковой зоны. Я пояснила, что мне категорически запрещено делать какой-либо массаж, а шею трогать вообще нельзя. Врач заметила, что она в этом сомневается. И со словами «Я вам все-таки дам направление, а вы уж там подумайте» добрая женщина протянула мне заветный листочек. Прошел месяц. Я все-таки пришла за талончиком в определенный кабинет. Обратила внимание на то, что рядом стоящие женщины хотят попасть к массажисту Любе. Когда специалист сказала мне, что я попадаю к Михаилу Игнатьевичу, то посмотрела на меня и выдержала паузу. Я сказала: «Хорошо». И мне выдали талончик с указанным временем.

И тут начались мои удивления. Михаил Игнатьевич оказался высоким, красивым мужчиной средних лет, сильным и крепким, но, к великому сожалению, слабо видящим или незрячим. От него исходили спокойствие, доброта и уверенность в себе. С мыслями о том, что мне нельзя делать массаж вообще, я присела на стул. Как же мне было больно и страшно!.. Но я чувствовала, что попала не только к массажисту, но и костоправу от Бога. Он так умело и уверенно обращался со мной, нажимая на определенные точки, что я интуитивно доверилась этому человеку. А ведь видела его впервые. Нет, я не легкомысленная. Но у меня не было выбора. Постоянно, на протяжении долгих лет, я просыпалась и целый день ходила с головной болью. Михаил Игнатьевич так старался! Мне было очень больно, и я не знала, как об этом сказать этому хорошему человеку, чтобы не обидеть его. И улучшения были. Я заметила, что легко стала поворачиваться голова. Почти как у совы. А раньше словно слегка зафиксирована была. Все эти дни я удивлялась, почему женщины не хотят делать массаж у Михаила Игнатьевича? Неужели он им уделяет мало времени? Или я исключение?

Люди, будьте добрее!

Встречаю свою соседку. Разговорились.

— Я к Любе на массаж ходила, — рассказывает она. — А то попала как-то к Михаилу Игнатьевичу. Он не массажирует. Он гладит. И какая в этом польза?..

— Как гладит? Как гладит?! Михаил Игнатьевич гладит?! — удивилась я.

И тут вспомнила свои первые слова, когда только переступила порог массажного кабинета: «У меня тридцать лет болит голова. Помогите мне, пожалуйста...» — попросила я Михаила Игнатьевича. Что за великая сила в этих обычных словах: «Помогите, пожалуйста»! Люди, чаще пользуйтесь ими. Помогайте друг другу от всего сердца, от всей души! И главное, просто так, без какой-либо выгоды для себя...

... Мне очень жаль, что Михаил Игнатьевич незрячий. На работу его приводит жена. И я от всего сердца прошу Бога: «Помоги ему, Господи, пожалуйста! Пусть в жизни этого человека все будет хорошо!»

Наталья Окенчиц, Ставропольский край

Спите на спине

Для автора письма из Пятигорска, Ставропольского края «Во сне вытекает слюна» («Айболит» №10 за 2017 г.).

Чаще всего во сне течет слюна из-за проблем с дыханием. При насморке, заложенности носа, аллергии или простуде человек начинает дышать через рот, он открывается, и из него вытекает слюна. Вторая причина — инфекционные заболевания полости рта. Также причиной могут быть особенности строения полости рта, избыточное выделение кислоты в желудке из-за повышенной секреции желудочного сока. Выделение слюны во сне может быть связано и с нарушениями в работе центральной нервной системы.

Если слюна во время сна течет из-за проблем с дыханием, обратитесь к лору. Он осмотрит носовые ходы и, если обнаружит причины нарушения дыхания (полипы, инородное тело), назначит лечение. Повышенное слюноотделение нужно лечить. Нехватка воздуха, дыхание через рот, особенно во время сна, приводят к проблемам со здоровьем (кислородному голоданию мозга, синдрому хронической усталости и другим нервным расстройствам). Контролируйте свое дыхание. Если заметите, что в период бодрствования периодически дышите ртом, постарайтесь отвыкнуть. Это поможет избавиться от привычки дышать ртом во сне.

Бывает, что обильное слюнотечение во сне связано с избыточным выделением кислоты в желудке. Проконсультируйтесь у гастроэнтеролога и обследуйтесь на хеликобактер пилори и паразитов. Когда проблема не связана с болезнями, можно сменить позу для сна — попробуйте спать на спине. В таком положении слюна никак не вытечет изо рта.

Самое простое и действенное средство для лечения обильного слюноотделения — полоскать рот и горло настоем дубовой коры. Заварите кору по инструкции. Сделайте глоток и подержите во рту, как бы гоняя настой между зубами, сплюньте. Вторым глотком полощите горло как при ангине, затем сплюньте. Последний глоток — как первый. Еще перед сном рот можно полоскать настоями полыни, чабреца, гвоздики. Полезно пить сок айвы — он тоже оказывает вяжущее действие. Старайтесь есть поменьше острой и соленой пищи. Не пейте перед сном.

С. М. Танюшина, терапевт, врач I категории

Настоящее масло

Какое оно?

Как определить, настоящее ли перед вами сливочное масло?

■ Состав масла: молоко пастеризованное/сливки. Все! Могут быть добавлены сахар или соль.

■ Опустите кусочек сливочного масла в стакан с горячей водой. Если оно равномерно растаяло — настоящее. А вот если разделилось на хлопья — из растительного жира.

■ Настоящее масло может быть светло-желтым или ярко-желтым, но обязательно однородно окрашенным. На срезе — сухое и блестящее. Спред может быть матовым, влажным.

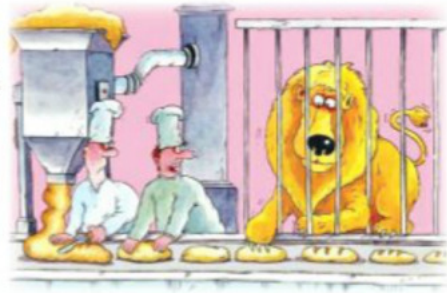
■ Оставьте масло на столе при комнатной температуре. Если на поверхности выступили крупные капли воды — перед вами подделка.

■ Если масло сильно пахнет (пусть и приятно), его сделали из суррогата с ароматизаторами. У сливочного масла молочный запах.

■ 200-граммовая пачка сливочного масла не может стоить дешевле 80 рублей.

■ Масло из натурального молока не крошится, если его отрезать и намазать на хлеб. В холодильнике настоящее масло становится твердым, спред намного мягче. В масле не может быть комочков, более твердых и мягких мест. Это приметы спреда.

РУССКИЙ НАРОД НАСТОЛЬКО ЛЮБИТ ХАЛЯВУ, ЧТО ГОТОВ ПЛАТИТЬ ЗА НЕЕ ПОСЛЕДНИЕ ДЕНЬГИ.



Пригодится

● **При стоматите и болезнях десен** очистите хрен, натрите на мелкой терке. Залейте 1 чайн. ложку кашицы 1 стаканом кипяченой воды, настаивайте 5 часов. Процедите и полощите рот каждые 30 минут.

● **От усталости и упадка сил** очистите 400 г хрена, натрите на мелкой терке (или пропустите через мясорубку). Залейте 1 л кипяченой воды, настаивайте неделю в темном прохладном месте. Процедите, добавьте 1 стакан меда и сок 2 лимонов. Взболтайте и настаивайте еще неделю. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день перед едой.

● **Чтобы очистить сосуды,** пропустите через мясорубку по 250 г хрена, лимона и чеснока. Смешайте получившуюся кашицу с 250 мл прохладной кипяченой воды. Оставьте на сутки в холодильнике. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение 2 недель. Можно заедать 1 чайн. ложкой меда.

БОЛИТ ЖЕЛУДОК — СЪЕШЬТЕ ЯЙЦО

При язве желудка, болях в кишечнике одно сырое куриное яйцо перемешайте с 1 ст. ложкой пшеничной муки и съешьте натощак. И так 10 дней. Рецепт проверенный и действительно помогает. Да и побочных эффектов от такого лечения нет.

Н. Н. Фролова, Волгоградская обл.

ХЛЕБ ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

Недавно у меня сильно заболело горло. Полоскала содовым раствором, но лучше не становилось. Очень кстати позвонила подружка, которая поделилась со мной простым, но эффективным рецептом. Вскипятила молоко, нарезала ломтиками белый хлеб (лучше использовать слегка подсохший, вчерашний). Опустила ломтик в горячее молоко и, когда он пропитался и остыл до терпимой температуры, медленно съела его. Делала так 6 раз в день, и, что самое удивительное, — помогло!

Т. Н. Скворцова, Саратовская обл.

СМОРОДИНУ ЕЛА ВСЕ ЛЕТО, И КАМНИ ПЕРЕСТАЛИ БЕСПОКОИТЬ

Как-то прочитала совет: чтобы вывести камни из желчного пузыря, ежедневно по утрам надо съедать 1 стакан свежей черной смородины. А у меня как раз проблема — два камушка в желчном. На мое счастье, в тот год на дачном участке был очень хороший урожай черной смородины, и я ела ее все лето прямо с куста. Съела столько, что до сих пор не могу смотреть на свежие ягоды. А вот камни теперь не беспокоят.

А. Н. Усатова, Курская обл.

■ СВЕЖЕЕ ЯБЛОКО ПО УТРАМ ПОМОЖЕТ ПРОСНУТЬСЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЧАШКА КОФЕ.

■ 30 Г НАТУРАЛЬНОГО ЙОГУРТА В ДЕНЬ НА 18% СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА II ТИПА.

Полезно знать — *Авторитеты дают советы*

Мягкий сыр поможет сердцу

Мягкий рассольный сыр многие обходят стороной: ни дырочек в нем, ни привычного желтоватого оттенка. А зря, ведь такие сыры готовятся без термической обработки. Поэтому полезные компоненты в них остаются неизменными.

СУЛУГУНИ — ИСТОЧНИК КАЛЬЦИЯ

Этот рассольный сыр бывает самым вкусным в течение суток. Потом не портится, но теряет половину вкусовых качеств. Сулугуни едят свежим, копченым, запеченным и жареным. Его любят за мягкую консистенцию и считают чем-то средним между сыром и творогом. Из-за особой технологии производства сырное тесто получается тянущимся и слоистым. Копчение придает пикантный вкус и увеличивает хранение.

Сулугуни делают из козьего, овечьего, буйволиного молока или их смеси. В настоящем рассольном сыре должно быть только молоко, закваска и ферментный препарат. Если сулугуни крошится и горчит, значит, нарушена рецептура. Вкус этого сыра кисломолочный и солоноватый (соли в нем 7%). Если на копченом сулугуни в качестве ароматизатора указан жидкий дым, лучше откажитесь от такого продукта.

Сулугуни — источник полноценного белка, главного строительного материала для нашего организма. Всего 100 г сыра больше чем на 50% покрывает потребность организма в кальции и фосфоре. А содержание в нем витамина D помогает им усваиваться гораздо лучше, чем из многих других видов сыра. Эти макроэлементы в первую очередь нужны для здоровья опорно-двигательного аппарата. Кроме того, кальций принимает участие в работе мускулатуры. Без него мышечные клетки не смогли бы нормально сокращаться. Недостаток этого минерала может стать причиной нарушения работы миокарда.

БРЫНЗА ДЛЯ СЕРДЦА

Самый популярный вид рассольных сыров. Брынзу кладут в салаты, супы, вареники, пироги. Классическая брынза состоит из молока, бактериальной закваски и сычужного фермента. Консистенция брынзы однородная, упругая, плотная. Поверхность гладкая, с небольшими трещинками и мелкими дырочками в разрезе. Если брынза медленно расползается или крошится — нарушена технология производства. Сухой край говорит о длительном хранении перед продажей. Натуральная брынза хранится в холодильнике не больше недели. В рассоле — 2-3 недели. Слитую брынзу оберните пищевой пленкой или пергаментной бумагой. За счет того, что в брынзе много кальция, калия и магния, она полезна для сердца. Еще брынза поможет сохранить молодость кожи. Ведь она улучшает пищеварение и препятствует гнилостным процессам в кишечнике.

АДЫГЕЙСКИЙ СЫР СОХРАНИТ ФИГУРУ

Название этого сыра происходит от места, где его производят, — Республика Адыгея. Только заводы и частные компании, расположенные на территории республики, имеют право называть свой продукт «Адыгейский сыр». Технология изготовления адыгейского сыра проста: коровье молоко, соль и закваска. Если хотите приобрести хороший сыр, выбирайте целую головку в герметичной прозрачной упаковке. Внутри должно быть немного рассола.

Среди мягких сыров адыгейский один из самых диетических. Соли, жиров и калорий в нем в полтора раза меньше, чем в других сортах. Есть его можно всем. А особенно людям с лишним весом, сахарным диабетом, проблемами с обменом веществ, пищеварением. В день можно съедать 80 г этого продукта.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

ЕДИНСТВЕННЫЙ МИНУС РАССОЛЬНЫХ СЫРОВ — ИЗБЫТОК СОЛИ. ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ОНИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК, ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ, ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ЖЕЛУДКА, ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ. НО СЫР МОЖНО ХОРОШО ВЫМОЧИТЬ. ТОГДА ОН СТАНЕТ БЕЗОПАСНЫМ ДАЖЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ПРОБЛЕМАМИ СО ЗДОРОВЬЕМ.

Советуем приготовить

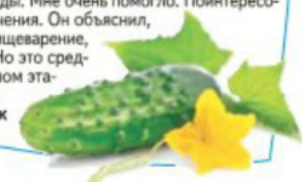
Сам себе сыродел

Приготовление сыра — процесс интересный, а в случае рассольного сыра — еще и простой. Стоит немного поколдовать вечером, и уже утром можно будет лакомиться этим вкусным продуктом. Понадобится 2 л натурального молока, 2 яйца, 500 г сметаны, 200 г кефира, 2 ст. ложки соли. Взбейте яйца со сметаной и кефиром. Молоко вскипятите, посолите, соедините его со сметанной смесью венчиком. Полученную массу перелейте в дуршлаг, застеленный марлей, дайте стечь сыворотке. Поместите массу под гнет и поставьте на ночь в холодильник.

Лекарство для печени по старому дедовскому рецепту

Раньше проблем с печенью у меня не было, а тут начались. И сосед по даче посоветовал старый деревенский рецепт. Взяла самый что ни на есть перезрелый огурец, натерла на терке. Смешала по 1 ст. ложке этой кашицы и измельченных огуречных плетей. Залила 1 стаканом холодной воды, довела до кипения. Немного поварила на медленном огне, процедила. Пила по 1,5 ст. ложки 3 раза в день до еды. Мне очень помогло. Поинтересовалась у доктора, в чем суть лечения. Он объяснил, что огуречный отвар улучшает пищеварение, помогает усваиваться белкам. Но это средство хорошо только на начальном этапе и в качестве профилактики.

И. Н. Северова, Ейск



Обедаем дома

ГОЛУБЦЫ НАОБОРОТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ

1 кочан белокочанной капусты, 1 кг куриного филе, 2 головки репчатого лука, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу.

Капусту нашинкуйте тонкой соломкой. Обжарьте измельченный лук на масле до мягкости. Добавьте капусту. Тушите под крышкой до мягкости капусты. Добавьте соль и перец. Куриное филе нарежьте на пластины, отбейте, посолите и поперчите с обеих сторон. На каждый кусочек мяса выложите по 1 ст. ложке начинки. Сверните в рулетики. Уложите рулетики в форму, смазанную маслом. Накройте фольгой или крышкой. Запекайте в заранее разогретой до 200°С духовке 40 минут, за 10 минут до готовности сняв фольгу.

ЧЕСНОЧНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ЗЕЛЕНЬЮ

10 клубней молодого картофеля, 250 мл растительного масла, по пучку укропа и петрушки, 3 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.

Хорошо помойте картофель, не очищая. Нарежьте на дольки и положите в кастрюлю с холодной подсоленной водой. Доведите до кипения и варите 2-3 минуты. Воду слейте, поставьте картофель остывать. Смешайте измельченную зелень с маслом, солью, перцем и пропущенным через пресс чесноком. Разложите картофель на противень в один слой, предварительно обмакнув дольки в получившуюся смесь. Запекайте в духовке 15-20 минут при температуре 200°С.

ТЁПЛЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ

1 свекла, 4 моркови, 1 кабачок, 100 г зеленого горошка, 5 стеблей зеленого лука, 50 г очищенного арахиса, растительное масло, соль, черный перец.

Свеклу заверните в фольгу. Запекайте в духовке при 170°С 40 минут. Арахис обжарьте на сухой сковороде до появления аромата. Морковь очистите и нарежьте толстой соломкой, положите в слабо кипящую воду на 3 минуты, откиньте на дуршлаг. Кабачок и очищенную свеклу нарежьте так же, как морковь. В сковородке разогрейте растительное масло, обжарьте в нем подготовленные овощи, горошек в течение 5-7 минут, посолите, поперчите. Посыпьте измельченным зеленым луком и арахисом.

Сладкая выпечка из «ничего»

Кексы на манке

По 1 стакану манки, кефира, сахара и муки, 1 яйцо, 1/2 чайн. ложки соды.

Манную крупу залейте кефиром и дайте настояться 40 минут. Добавьте яйцо, размешайте, всыпьте гашеную уксусом соду, сахар и муку. Вымесите тесто, наполните им формочки на 2/3 и выпекайте 40-50 минут в духовке при 200°С.

Простые пышки

2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 1/2 чайн. ложки соды, 3 ст. ложки сметаны (с горкой), 1 ст. ложка водки, 1,5 стакана муки, щепотка соли, ванилин, растительное масло.

Яйца взбейте с сахаром, добавьте соль, ванилин, гашеную соду, сметану и водку. Смешайте, добавьте муку и замесите мягкое, не прилипающее к рукам тесто. Раскатайте не тонко (чуть меньше 1 см). Формочкой для печенья вырежьте пышки и обжарьте в раскаленном растительном масле (фритюре). Посыпьте сахарной пудрой.

Пончики в сахарной пудре

150 г муки, 1 стакан молока, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 2 ст. ложки сахара, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, щепотка соли, сахарная пудра.

Соедините в миске муку и соль. Отдельно взбейте до однородной массы яичный желток с разрыхлителем, сахаром, молоком и маслом. Добавьте муку и перемешайте. Венчиком взбейте яичный белок до густой пены, смешайте с тестом и положите в холодильник на пару часов. Разогрейте сковороду с маслом. Ложкой выкладывайте тесто и жарьте с двух сторон до золотистой корочки. Готовые пончики посыпьте сахарной пудрой.

В доме малыш

РИСОВЫЙ МУСС СО СМОРОДИНОЙ

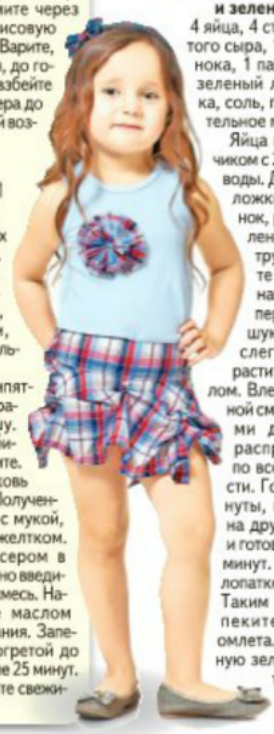
30 г риса, 60 г черной смородины (малины), 2 чайн. ложки сахара, 100 мл воды.

Рисовую крупу измельчите в кофемолке. Ягоды промойте, затем разомните с сахаром. Получившийся сок отожмите через марлю. Смешайте рисовую муку с соком и водой. Варите, постоянно помешивая, до готовности риса. Затем взбейте все с помощью блендера до получения однородной воздушной массы.

ПУДИНГ ИЗ ОВСЯНКИ С ЯБЛОКОМ

4 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 яйцо, 4 ст. ложки молока, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки изюма, 1 яблоко, половина морковки, 1 чайн. ложка растительного масла.

Хлопья залейте кипятком, чтобы они превратились в густую кашу. Нарежьте яблоко кубиками, а морковь натрите. Изюм, яблоко и морковь добавьте к хлопьям. Полученную массу смешайте с мукой, молоком и яичным желтком. Белок взбейте миксером в крепкую пену, аккуратно введите в приготовленную смесь. Наполните смазанные маслом формочки для запекания. Запекайте в заранее разогретой до 180°С духовке в течение 25 минут. Перед подачей украсьте свежими ягодами.



Аппетитно *Что бы съесть?*

3 блюда из творога

ТВОРОГ ПОЛЕЗЕН И ВЗРОСЛЫМ, И ДЕТЯМ. ЕГО МОЖНО ЕСТЬ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ТЕМ, КТО СЛЕДИТ ЗА СВОИМ ВЕСОМ. ПОЭТОМУ ГОТОВИТЬ ИЗ ТВОРОГА МОЖНО ХОТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Омлет с чесноком и зеленью

4 яйца, 4 ст. ложки тертого сыра, 1 зубчик чеснока, 1 пачка творога, зеленый лук, петрушка, соль, перец, растительное масло.

Яйца взбейте венчиком с 2 ст. ложками воды. Добавьте 2 ст. ложки сыра, чеснок, рубленый зеленый лук и петрушку (оставьте немного для начинки), соль, перец. Небольшую сковороду слегка смажьте растительным маслом. Влейте 1/3 яичной смеси, круговыми движениями распределите ее по всей поверхности. Готовьте 3 минуты, переверните на другую сторону и готовьте еще пару минут. Переложите лопаткой на блюдо. Таким образом испеките еще два омлета. Измельченную зелень смешайте с творогом и оставшимся сыром, взбейте миксером до однородной массы. Начинку равномерно распределите по омлетам и разровняйте поверхность. Сверните омлеты трубочками и подайте к завтраку. Можно накрыть пленкой, поставить в холодильник, а перед подачей нарезать кусочками шириной 2,5-3 см.

Зеленые трубочки

Листья салата, 1 пачка творога, пучок редиса, зелень укропа, соль.

Редис натрите на терке, укроп измельчите. Соедините творог с редисом, укропом и солью, перемешайте. На один конец листа салата положите 1-2 ст. ложки начинки, сверните в тугую трубочку. Выложите на блюдо, накройте пищевой пленкой и на 30 минут поставьте в холодильник.

Печенье «Поцелуйчики»

По 250 г муки, творога и сливочного масла или маргарина, 1 стакан сахара, 1/2 чайн. ложки гашеной уксусом соды.

Размягченное сливочное масло порубите ножом вместе с творогом на мелкие кусочки. Постепенно всыпьте просеянную муку, добавьте соду. От теста отщипывайте кусочки размером с грецкий орех, скатывайте их в шарики, сплющивайте в кружки. Каждый кружок обмакните с одной стороны в сахар и сложите пополам внутрь сахаром — получится полукруг. Полукруг снова обмакните в сахар с одной стороны и сложите пополам внутрь сахаром — получится треугольник. Одну его сторону тоже обмакните в сахар. Выложите печенье на смазанный маслом противень сахарной стороной вверх. Выпекайте 20 минут в разогретой до 200°С духовке до зарумянивания.

Фаршируем помидоры

Овощные секреты

4 помидора, щепотка соли, 1/2 стакана мелко нарезанного репчатого лука, 3 ст. ложки сливочного масла, 1,5 стакана вареного риса, 1/2 стакана измельченного на терке сыра, 2 ст. ложки мелко нарубленной свежей петрушки, 1 ст. ложка измельченного свежего базилика, 1/2 чайн. ложки чесночной соли.

С помидоров срежьте верхушку и удалите мякоть, оставляя лишь стенки толщиной примерно 1 см. Мякоть порежьте мелкими кусочками. Помидоры посыпьте изнутри солью и переверните на бумажные полотенца, чтобы стекла жидкость. В небольшой сковороде на среднем огне разогрейте 2 ст. ложки сливочного масла. Высыпьте в него лук и жарьте, помешивая, до мягкого состояния. Выложите в сковороду мякоть помидоров и готовьте, постоянно помешивая, до испарения большей части жидкости. Снимите сковороду с плиты, добавьте к томатной смеси рис, сыр, петрушку, базилик и чесночную соль. Разогрейте духовку. Наполните смесью помидоры. Сверху посыпьте кусочками оставшегося сливочного масла. Поставьте фаршированные помидоры в глубокий промасленный противень и сразу поместите в разогретую до 180°С духовку. Запекайте фаршированные помидоры в течение 15-20 минут.

Жить с командиром подразделения вместо любимой женщины нет никакого желания

Всегда мечтал о большой семье, чтобы детей полон дом. И чем больше, тем лучше. Сам был единственным ребенком и завидовал друзьям, у которых были братья и сестры. Повезло, встретил девушку с такими же взглядами на семью. Сейчас у нас четверо детей-погодков, ждем пятого. Но я не чувствую себя счастливым. Из милой и ласковой девочки жена превратилась в жесткого командира, не терпящего возражений и пререканий. Как сказала, так и должно быть сделано. Я ее понимаю, нянчиться с такой оравой никакого терпения не хватит. А дети растут и требуют все больше сил. Самое страшное в том, что в такой командирской манере она общается не только с детьми, но и со мной. Когда говорю, что не надо так со мной разговаривать, спохватывается. Но не получается у нее вести себя со мной иначе, чем с детьми, они у нее все силы отбирают.

Моя бабушка рассказывала, что раньше в деревнях таких женщин — хозяек всего на свете — называли большухами. Обычно это были матери сыновей, то есть свекрови молодых женщин. Им все прощалось, потому что они были старшими в семье. А моя стала большухой в неполные тридцать. И что с ней делать, ума не приложу. Жить с командиром подразделения вместо любимой женщины нет никакого желания.

Правду говорят, что надо опасаться своих желаний — на деле не всегда оказывается то, о чем мечталось.

Иван, Костромская обл.

ЗАКОН ЖИЗНИ: В КАКОМ БЫ РАЙОНЕ ТЫ НЕ ПОСЕЛИЛСЯ, СОСЕД С ПЕРФОРАТОРОМ РАЗЫЩЕТ ТЕБЯ И ПОСЕЛИТСЯ РЯДОМ.

Золотые правила ссоры

● Психологи отводят на ссору не больше двух часов. Первый час можно отстаивать свою правоту, а за второй час угасает бойцовский накал и наступает усталость и безразличие. Самое время помолчать, а еще лучше уйти с глаз друг друга. Перемирие наступит быстрее.

● Не примешивайте к ссоре личные качества. Есть золотое правило: все, что заложено генетически, никогда не критикуйте. Поэтому не попрекайте избранника неуживчивым характером или схожестью, к примеру, с мамой или папой.

● Обходитесь без претензий, о которых потом пожалеете, не задевайте за живое. Фразы об испорченной жизни, неудачном замужестве или женитьбе порой невозможно загладить. Не говорите о том, что вам доверили в минуту откровенности. Даже если считаете, что отношения уже не наладятся и вы не будете вместе.

О слабостях сильной женщины

Упорные, целеустремленные, властные женщины отпугивают мужчин. Рядом с такой женщиной они чувствуют себя неуютно. Конечно, не стоит превращаться в дурочку, идя против своей природы. Но если хотите быть успешной и в работе, и в личной жизни, научитесь думать иначе. Итак, вы считаете что...

«Я ничем не хуже его». Перестаньте конкурировать с мужчиной. Иначе он перестанет смотреть на вас как на женщину. Будьте сильны по-женски: чувственны, нежны, податливы. Но немного хитрости не помешает.

«Ни один мужик меня недостоин». Наверняка вы смотрите на мужчин свысока и видите прежде всего их недостатки. А надо стараться найти их достоинства. И тогда сможете увидеть совершенно новые грани в давно знакомых людях. Среди них обязательно отыщется и достойный мужчина.

«Мужчина должен...» хорошо зарабатывать, иметь квартиру, машину и вечно любить вас. Поверьте, ни одно из требований не гарантирует личного счастья. Разберитесь, что для вас важнее? Обеспеченный избранник или простое женское счастье? Кстати, два тигра в одной клетке не уживаются.

«Пока не до этого». А потом может быть поздно. Вместо нового повышения по службе, дорогой квартиры или машины нарисуйте в воображении картину семейного счастья: вечера в кругу семьи, шашлыки и рядом любящий и надежный мужчина. Невозможно быть счастливой, не чувствуя себя женщиной.

И. Бойко, психолог

■ ЖЕНЩИНЫ ВЫДАЮТ ДОВЕРЕННЫЕ ИМ ТАЙНЫ В 60% СЛУЧАЕВ.

■ В СРЕДНЕМ СРОК «НИКОМУ-НЕ-ГОВОРЕНИЯ» ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ СОСТАВЛЯЕТ 47 ЧАСОВ.

«Только никому ничего не говори...»

Услышав эту фразу, сразу же страшно хочется рассказать все и всем. Что поможет сохранить тайну, которую вам доверили?

1. Если чувствуете, что не умеете держать язык за зубами, попросту откажитесь слушать своего собеседника, который хочет поделиться с вами сокровенным.
2. Совсем нет сил скрывать доверенный вам секрет? Расскажите его человеку, незнакомому с людьми, замешанными в тайне (например, маме про роман между коллегами).
3. Еще один вариант — каждый раз, перед тем как что-то сболтнуть, выдержите паузу. Нескольких секунд хватит, чтобы удержаться и не проговориться.
4. Когда возникает соблазн раскрыть чью-то тайну, представьте на секунду, что этот человек стоит за вашей спиной. Ну что, расхотелось болтать?

Почти гороскоп — *О родинках*

Ветер в голове, шило в одном месте

ПО РОДИНКАМ МОЖНО ПРЕДСКАЗАТЬ СУДЬБУ, ХАРАКТЕР И СКЛОННОСТИ ЧЕЛОВЕКА. КАК ЭТО СДЕЛАТЬ? ОЧЕНЬ ПРОСТО. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, ГДЕ ОНИ РАСПОЛОЖЕНЫ.

На лице. Если у женщины родинка поселилась рядом с губами, это говорит о гиперсексуальности. И... легкомыслии. Такие женщины меняют мужчин как перчатки и лет до 30 не задумываются о доме или семье. Ветер в голове, шило в одном месте. А мужчины с родинкой на лице — полная противоположность. Они долго остаются девственниками. Зато из таких милых мальчиков получаются идеальные мужья.

На шее и плече. Фантазии таких людей можно только позавидовать, да и талант восхищает всех вокруг. Вот только «продать» свои умения эти люди не могут. Зарабатывают копейки, которых еле-еле хватает на кисти с красками. Но для существования им миллионов и не надо. Они привыкли жить скромно. В одной и той же одежде могут ходить несколько сезонов. Романтики. Хотя предпочитают не столько дарить женщинам цветы, сколько водить их на то место, где они растут.

На спине. Родинка на спине указывает на то, что человек очень преданный и честный. А еще трудолюбивый, обожает семью и делает все, чтобы она жила в достатке. Может работать одновременно на четырех работах и успевать делать все по дому. У женщин с родинкой на спине удачно складываются дела на работе, но в любви им не очень везет.

На груди. Если это мужчина, то он самонадеянный, уверенный в себе. Всегда готов поспорить и попробовать доказать свою правоту, даже если сам знает, что не прав. Женщины с родинками на груди становятся отличными матерями, чаще всего рожают нескольких детишек.

На бедрах. Родинка на бедре у мужчины говорит о том, что он сильно зависит от матери. Она контролирует каждый его шаг. Если маме не понравится его возлюбленная, она сделает все, чтобы сын с ней расстался. Жену он будет воспринимать как вторую маму и во всем станет ей подчиняться. В общем, подкаблучник. А вот женщин с родинками на бедре ждет незавидная судьба. Большинство из них поздно выходят замуж, а в любом обществе считаются белыми воронами. Впрочем, не так уж это и плохо. Время до замужества можно посвятить карьере и утвердиться в жизни.

На животе. Если у женщины родинка на пупке, ее ждет удачное замужество. Для мужчин это значит богатство. Правда, для этого им все же придется постараться.

На руках. Люди с большим количеством родинок на руках — как мужчины, так и женщины — жутко не уверены в себе. Они редко признаются в любви первыми, думают, что им точно не повезет. Предпочитают страдать, чем осмелиться на откровенный разговор.

На половых органах. Родинка «в том месте» — знак свыше. Женщина сможет родить если уж не гения, то безусловно талантливого человека. А вот мужчина не будет нуждаться в деньгах.

Родинки на пальцах говорят о том, что человек склонен к воровству и мошенничеству. Вот уж с кем не стоит играть в карты.

ЧЕМ ЯРЧЕ РОДИНКА, ТЕМ СИЛЬНЕЕ ВЫРАЖЕНЫ ЧЕРТЫ, НА КОТОРЫЕ ОНА УКАЗЫВАЕТ. СО ВРЕМЕНЕМ НА ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА ПОЯВЛЯЮТСЯ НОВЫЕ РОДИНКИ — ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ХАРАКТЕР С ГОДАМИ МЕНЯЕТСЯ. И ЭТО НОРМАЛЬНО.

Я — главная по коробочкам, а муж — по их содержимому

На старости лет накопили с мужем не только опыт, но и огромную кучу вещей. Давно уже в гости никого не приглашаем, чтобы люди не считали нас сумасшедшими. Честно скажу, с помойки ничего не тащим, но из купленного ничего не выбрасываем. Даже бумажки все собираем. День уходит на то, чтобы все отсортировать, вычистить, отмыть и найти место вещице. Я — главная по коробочкам, а муж — по их содержимому. Ботиночки, в которых я к мужу на свидание бегала сорок лет назад, его школьные тетради, билеты из кино, мамины сумочки и штаны отца... Кстати, дома у нас пахнет не старостью или грязью, а чистящими средствами. Умрем — люди не поморщатся: чисто у нас, хоть и заставлено все до самого потолка.

Г. В., Московская обл.

Такая история

Любовь проверяется чувствами, а не постелью

Я НЕ ПОДПИСЫВАЮСЬ НА «АЙБОЛИТ», А ПОКУПАЮ В КИОСКАХ. С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДУ ОЧЕРЕДНОГО НОМЕРА. ЖАЛЬ, ЧТО ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ВСЕГО ДВА РАЗА В МЕСЯЦ.

Читаю с удовольствием от корки до корки, а страницу «Смех — тоже лекарство» читает вся семья. Мне нравятся рецепты и советы для здоровья, письма о человеческих судьбах. Да, судьбы у всех разные. У меня тоже своя история.

... Родилась и выросла в Советском Союзе. У меня было все: папа, мама, дом — и ничего лишнего. Родители были простыми колхозниками. Дома был полон двор скотины. Трудились с утра до ночи. Меня тоже с малых лет приучили к труду. Умею ухаживать за скотиной, выращивать все, что растет на огороде. Мама научила печь, варить, стирать, консервировать. Как же я благодарна своим родителям за это!

В то время образование, лечение, путевки в пионерские лагеря были бесплатными. Была уверенность в завтрашнем дне. Родители получали зарплату. Правда, в магазинах были очереди. Но какая вкусная была еда! До сих пор помню запах докторской колбасы, и, наверное, не я одна. В школе училась с большим удовольствием. Программа была совсем другая. Наши учебники были умными, а учителя — добрыми. С большим уважением и теплотой вспоминаю своих педагогов. Помню свой первый звонок, первую букву, первое слово, написанное неумелой рукой, и первую любовь.

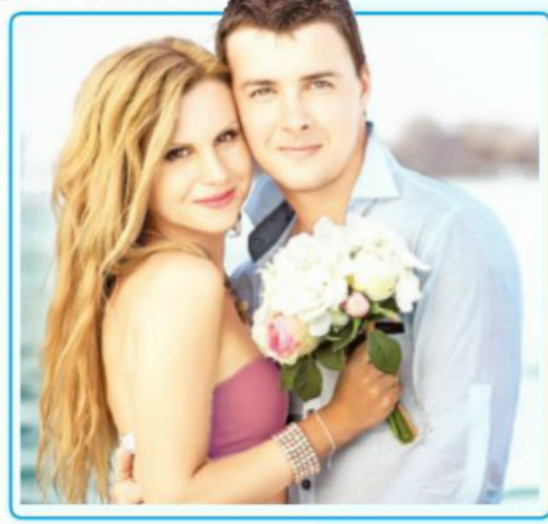
Весна, седьмой класс. Голубоглазый, кудрявый мальчик учился в восьмом классе. Он мне нравился. На перемене поглядывал на меня, улыбался, но подойти не решался. Ну вот в школе вечер, посвященный Международному женскому дню. После танцев тот мальчик провожал меня домой. Мы шли, держась за руки. А когда дошли до моего дома, он достал из-под своей куртки три алых тюльпана, вручил их мне и сказал: «Поздравляю! Ты мне очень нравишься». Закружилась голова, небо опустилось низко-низко, звезды светили прямо над моей головой. Мне показалось, что они кружились. От бесконечного счастья хотелось летать и обнять весь мир, но не было возможности. Это была первая, самая чистая, самая бескорыстная, самая прекрасная любовь. Любовь, которая дарит ощущение полета, делает человека счастливым и не забывается.

Шли годы. Днем мы учились, а по вечерам бегали на танцы, гуляли, целовались. Но не более — воспитание было строгое и правильное. Любовь проверяется чувствами, а не постелью. Мы мечтали после школы продолжить учебу. Я хотела быть журналистом, он — учителем. Не сбылось... У меня серьезно заболел отец, и мама боялась, что одна не справится с хозяйством. Мое поступление в институт откладывалось. Устроилась на работу. А его призвали в армию. Проводы, горькие слезы, обещание писать, любить и последний поцелуй. А потом был Афганистан — и нет голубоглазого, кудрявого мальчика. Погиб...

Я уже постарела, а он так и остался в моей памяти молодым. Ему не было и двадцати. Будь прокляты эти войны! Пусть горят в аду те, кто их развязывает. Раз в год езжу к нему на могилу. Он улыбается с фотографии, а я плачу. Всегда покупаю букет алых тюльпанов — они для меня самые дорогие, самые красивые. Дома тоже сажаю алые тюльпаны. Они как моя первая любовь.

В прошлом году проведала его маму. Она уже старенькая, еле ходит и всегда встречает меня как родную. Вот такое грустное у меня получилось письмо.

М. И. Константинова, Мичуринск, Тамбовская обл.



Цифры и факты

■ РАЗРЫВ ОТНОШЕНИЙ ЧАСТО ПРИВОДИТ К ПОЯВЛЕНИЮ ЛЮБОВНОЙ ФРУСТРАЦИИ. ЭТО СОСТОЯНИЕ ЗАСТАВЛЯЕТ ЛЮДЕЙ ЛЮБИТЬ ТОГО, КТО ИХ БРОСИЛ, ЕЩЕ БОЛЬШЕ.

■ ЕСЛИ МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА ВСТРЕЧАЮТСЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ, ТО ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ОНИ ПОЛЮБЯТ ДРУГ ДРУГА, НАМНОГО ВЫШЕ, ЧЕМ ЕСЛИ БЫ ЭТО ПРОИЗОШЛО В ОБЫЧНОЙ ОБСТАНОВКЕ.

■ ЧЕМ ДОЛЬШЕ ДЛИТСЯ ПЕРИОД УХАЖИВАНИЯ, ТЕМ ЛУЧШЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ДЛЯ ДОЛГОГО БРАКА. ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ПЕРЕЖИВАЮТ БУРНЫЕ И СТРАСТНЫЕ РОМАНЫ В НАЧАЛЕ ОТНОШЕНИЙ, ЧАЩЕ РАЗВОДЯТСЯ.

Владик умел лишь болтать, а на деле — пшик

Первый раз вышла замуж за болтливого Владика. Он столько всего знал! С ним было безумно интересно. Он говорил, а я, открыв рот, слушала. До постели добрались нескоро. Там с ним было скучно, потому что он молчал. Я ждала, когда все кончится, чтобы он снова рассказывал мне про историю, искусство, интересные байки из своей жизни, о прочитанных книгах. Но на этом мы далеко не уехали. Владик умел лишь болтать, а на деле — пшик. Со временем только поучал меня. Решать проблемы приходилось самой. Окончательно сказочник мне надоел после рождения сына.

Второй раз вышла замуж за молчуна Григория. Даже как-то непривычно было. Он чаще хмыкал, вставлял односложные словечки. Зато под его руками все горело. Квартиру сам отремонтировал, машину починил и меня терпеливо учил водить. С сыном возился, делая что-то руками вместе с ним. С таким и надо идти по жизни, чтобы чувствовать себя защищенной и счастливой. А болтать я хожу с подружками в кафе. Потрещу, душу отведу — и к своему молчуну под бочок. Тихо с ним, спокойно. А иногда, или мне это кажется, он урчит рядом со мной, как большой и любимый кот.

В. Грибова, Тюмень

...А кого-то я просто выгоняю, чтобы к уборке приступить

Мама вдалбливала в меня, что интимные отношения между мужчиной и женщиной — это грех и грязь. Сразу после этого надо очиститься. Ее понять можно, не сложилась женская судьба. Отец мой был подлецом, а отчим — еще той гадиной. Вспоминать обоих лишний раз не хочется. У меня мамины установки приняли уродливые формы. В девственницах не сижу, хоть и не замужем сейчас — в разводе. Но для меня сразу после соития наступает мучительное время. Легче становится, когда я всю постель снимаю, белье с себя и все это отправляю в стиралку. Потом долго и тщательно вместе с головой моюсь сама. Еще всю себя протираю лосьоном, смываю маникюр и педикюр, если были, наношу лак заново. Затем обрабатываю себя специальным кремом. В комнате, где был секс, протираю мебель, мою полы. Далее окуриваю помещение ароматической свечкой, чтобы перебить все запахи. А уже после всего этого, успокоившись, ложусь в чистую постель. По-другому у меня давно не получается. Как тут найти мужа? Мужики смеются надо мной, а потом сбегают. Так и живу. А кого-то я просто выгоняю, чтобы к уборке приступить.

Без подписи, Пермский край

■ ЧТОБЫ ОЦЕНИТЬ МУЖА, НАДО ВЫГНАТЬ ЕГО ИЗ ДОМА. И ПОСМОТРЕТЬ СО СТОРОНЫ.

■ МУЖСКАЯ ХИТРОСТЬ ПО СРАВНЕНИЮ С ЖЕНСКОЙ — ТАК, ХУДОЖЕСТВЕННАЯ САМОДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ДВОЙНОЙ ПРИЕМ ПРОТИВ ГЕМОРРОЯ

Геморрой - штука неприятная. Однако от него можно избавиться на долгое время, если знать подход. Так уж сложилось, что больное место принято мазать. А ведь причины болезни кроются внутри организма, соответственно и избавляться от недуга нужно изнутри.

Система борьбы с геморроем ПРОКТОНИС – это разработка российских ученых, действующая как двойная атака на геморрой, после которой болезнь может отступить на очень длительный срок.

ПРОКТОНИС состоит из крема и капсул. Нужно мазать больное место (как все и привыкли), но при этом пить капсулы, которые воздействуют на причины заболевания.

Капсулы **ПРОКТОНИС** помогают справиться с внутренними провокациями заболевания. Входящие в их состав вещества укрепляют стенки вен, что крайне важно при образовании так называемых «узлов».

КУРС, СОСТОЯЩИЙ ИЗ КАПСУЛ И КРЕМА ПРОКТОНИС, ПОЗВОЛИТ ПОПРОЩАТЬСЯ С ГЕМОРРОЕМ НАДОЛГО

ПРОКТОНИС в капсулах обладает мягким послабляющим эффектом – это делает дефекацию легкой и нетравматичной. В состав капсул входят: крушина, кассия, порошок акульего хряща, тысячелистник, витамины А и Е. Комплексно эти компоненты снимают боль, устраняют кровотечение,отек,обладают ранозаживляющим и бактерицидным действием.

Крем ПРОКТОНИС наносится на область ануса при помощи специального удобного аппликатора. В его составе содержится сквалан из печени акулы,благодаря которому останавливается кровь,быстро заживают ранки,уходит боль и воспаление. Входящие в состав ПРОКТОНИСа вспомогательные вещества, такие как касторовое и какао масла, экстракты чистяка весеннего, гамамелиса, алоэ, шалфея, диметикон, витамин Е успокаивают зуд и жжение,уменьшают узлы, помогают восстановить целостность мягких тканей и слизистых оболочек.

Часы работы горячей линии – с 8 до 19 часов, сб, вс – выходной.
Телефон горячей линии 8 (800) 333-10-33 (звонок по России бесплатный)

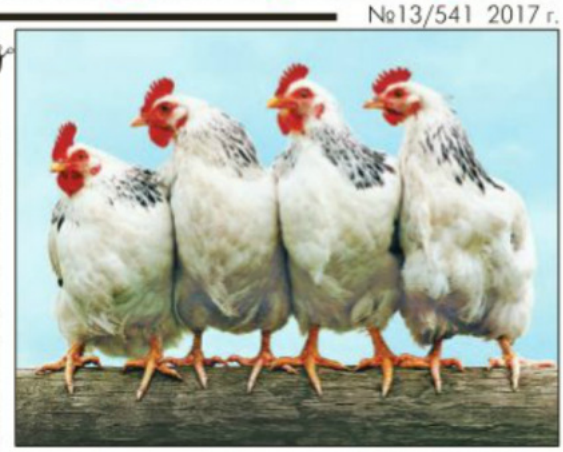
Икона Пресвятой Богородицы «Всех Скорбящих Радость»

Перед этой иконой молятся все обиженные, угнетенные, страждущие, в отчаянии, скорби, в поисках утешения и защиты, при неизлечимых болезнях, о покровительстве сирот и убогих, страдающие припадками, расслаблением рук, болезнью горла, туберкулезом.

МОЛИТВА

О, Пресвятая Владычице Богородице, Высшая Херувим и Честнейшая Серафим, Богоизбранная Отроковице, всех скорбящих Радосте! Подаждь утешение и нам, в скорби сущим, разве бо Тебе иного прибежища и помощи не имамы. Ты Едина еси радости нашея ходатаица, и яко Мати Божия и Мати Милосердия, предстоящи у Престола Пресвятыя Троицы, можеши нам помощи, никтоже бо притекаяй к Тебе посрамлен отходит. Услыши убо и нас, ныне в день скорби пред Твоею иконою припадающих и со слезами Тебе молящихся, отжени от нас належащия на нас скорби и печали в сей временной жизни, не лишены же сотвори ны Твоим всесильным ходатайством и вечныя нескончаемыя радости во Царствии Сына Твоего и Бога нашего, Емуже подобает всякая слава, честь и поклонение, со Безначальным Его Отцем, и со Пресвятым и Благим и Животворящим Его Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Печатается по просьбе Г. С. Жихаревой из Казани



Люди и звери

Почему курица перебегает дорогу прямо перед машиной? В природе курообразные при приближении наземного хищника затаиваются. А если тот подходит вплотную, взлетают у него из-под носа. При этом направление взлета никак не соотносится с направлением движения хищника, так как курица не может прогнозировать движение объектов. Птица обычно шарахается туда, куда смотрит ее голова. Такая тактика позволяет не тратить драгоценное время на разворот и делает направление взлета непредсказуемым для хищника. Утратив способность летать, домашние куры сохранили врожденную реакцию на опасность. Поэтому при появлении рядом движущегося автомобиля резко кидаются в случайную сторону, часто попадая под колеса.

■ НЕ ИЩИТЕ ПОВОДА НЕНАВИДЕТЬ. ИЩИТЕ ПРИЧИНЫ ЛЮБИТЬ.

■ ГОВОРИТЕ ВЕЖЛИВО, А ДУМАЙТЕ КАК НРАВИТСЯ.

■ ИЗ КАМНЕЙ, УПАВШИХ С ДУШИ, ПОЛУЧИТСЯ ХОРОШАЯ ДОРОГА К СЧАСТЬЮ.

Прикинь на себя — *Для тех, кто верит*

Ангел мой, пойдём со мной

У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ, КОТОРЫЙ ПОСЫЛАЕТ ЗНАКИ, ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ОБ ОПАСНОСТИ. КАК РАСПОЗНАТЬ ЭТИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ?

1 На улице часто встречается горбатый старик или старушка. Ангел-хранитель предупреждает, что в этот день вам нежелательно допоздна задерживаться в гостях или на работе. С наступлением темноты не стоит выходить из дома: велик риск стать жертвой хулигана или грабителя.

2 Остановились наручные часы. Ангел-хранитель предостерегает: никому и ни под каким предлогом не давайте в этот день денег взаймы. Вернуть их назад вы вряд ли сможете. Если же вам все-таки удастся выбить долг, отношения с недобросовестным человеком будут испорчены, и вы сто раз пожалеете о том, что сделали доброе дело.

3 Вам все время на глаза попадается стайка галдящих ворон. В этот день лучше отменить любые поездки, будь то отпуск, командировка или поездка на дачу. В пути вы столкнетесь с массой проблем и неприятностей. Возможна потеря крупной суммы денег и ухудшение здоровья.

4 Транспорт, на котором вы едете, неожиданно сломался. В этот день категорически запрещено делать крупные покупки, брать кредит, класть деньги в банк, подписывать важные договоры, финансовые документы. Ни одна из вышеперечисленных операций не принесет удачи, а только головную боль.

5 Вам то и дело на глаза попадаются машины, номера которых состоят из трех одинаковых цифр. Так ангел-хранитель говорит, что сегодня вам не стоит делать решительных шагов, от которых в той или иной степени зависит ваша дальнейшая жизнь. Повремените с предложением руки и сердца, устройством на новую работу, покупкой жилья. Сейчас для этого не самое подходящее время.

6 Все валится из рук. Внимательно следите за своим имуществом: сумочкой, кошельком, не открывайте дверь незнакомым людям. Как никогда велик риск стать жертвой вора или мошенника.

7 Вы опаздываете на важную встречу, но транспорта все нет. Ангел-хранитель делает все, чтобы уберечь вас от поездки. Даже если вы направляетесь на очень важную встречу, от которой, как вам кажется, зависит ваше дальнейшее благополучие, отложите ее и возвращайтесь домой.

8 Домашняя техника стала выходить из строя, цветы вянут, посуда бьется. Повнимательней присмотритесь к своим домашним. Возможно, кому-то из них срочно нужна помощь или совет, а они не решаются к вам обратиться. Не исключено, что еще мгновение — и будет поздно.

Цифры и факты

■ 80% ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ, ДОЖИВШИХ ДО 100 ЛЕТ, — ЖЕНЩИНЫ.

■ САМАЯ МОЛОДАЯ БАБУШКА В ИСТОРИИ — РУМЫНКА РИФКА СТАНЕСКУ. ЕЙ БЫЛО 23 ГОДА, КОГДА ЕЕ 11-ЛЕТНЯЯ ДОЧЬ РОДИЛА.

■ НИГЕРИЯ — СТРАНА БЛИЗНЕЦОВ. ЗДЕСЬ В КАЖДЫХ ОДИННАДЦАТЫХ РОДАХ РОЖДАЮТСЯ ДВОЙНЯШКИ ИЛИ БЛИЗНЕЦЫ.

Россия, которая снится...

Обычно сновидения не зависят от места жительства. И все же...

Жителям Ингушетии по какой-то причине часто снятся предметы белого цвета, москвичам — электричка, метро и святая Матрона, а петербуржцам — черника и клюква. На сны влияет и то, что россияне нередко видят в реальной жизни. Так, жители Чукотки, Якутии и Магаданской области часто видят в сновидениях медведей, жители Дальнего Востока — тигров. Красноярцам почему-то снятся клопы, а хабаровчанам — тараканы. Нижегородцам снятся кресты, чувашам — бани, а татарам — хорьки. Самый популярный человек, которого россияне видят во сне, Путин. Особенно часто он снится жителям Чечни.

Жизнь на Марсе уже есть!

Это наши земные микробы и бактерии, которые оказались живучими даже в условиях жесткого излучения космоса.

Они попадают на Красную планету с засланными туда для исследований аппаратами. Одни остаются там жить, а часть с возвращаемыми аппаратами летит назад на Землю.

По мнению биологов, земные микробы, вернувшиеся из космоса, опасны для землян. Ведь антибиотиков от новых «космических микробов» не существует.

... Недавно на Землю вернулся аппарат, на борту которого находились вирусы, бактерии и даже яйца ракообразных. Ожидалось, что все они погибнут от радиации и невесомости. Однако почти все культуры оказались живы, а из яиц вылупились рачки.

С тех пор я не подбираю на улице никакие деньги

В марте 2014 года у меня умер муж, а через месяц младшая дочка нашла деньги, которых хватило на две пары обуви, — ей нечего было носить весной. Через два дня после покупки дочку сбила машина: пострадало лицо, и также она получила перелом бедра правой ноги. А у дочери с детства артрит коленного сустава именной этой ноги. Что мы пережили в ту ночь! Боялись, что придется делать операцию, и не знали, сможет ли она в дальнейшем ходить. Месяц моя девочка лежала в больнице, а потом еще столько же проходила реабилитацию дома. Операцию делать не пришлось, кости ноги срослись. Бог услышал наши молитвы, все обошлось. Огромное спасибо всем, кто поддержал нас в то трудное время! ... А обувь, которую мы купили, очень быстро порвалась. С тех пор я не подбираю на улице никакие деньги. Чужие деньги счастья не приносят!

М. Муртазалиева, Махачкала

Надо щёлкнуть бабку по носу

Не всегда верила в порчу, поскольку лично меня это никогда не касалось. Но теперь на собственной шкуре окончательно убедилась в том, что мир не так прост.

Недавно с пятилетней дочкой забежали в торговый центр. И, когда я ставила пакеты в камеру хранения, какая-то старуха обняла мою дочку за плечи и начала трясти. Это произошло молниеносно, я даже не успела отреагировать. А старуха все повторяла: «Ты ж моя золотая, ты моя дорогая», — и что-то еще в таком духе. Все длилось меньше минуты. Потом бабка так же быстро распрямилась и убежала в другой отдел магазина. Она была не одна, а с женщиной своего возраста. Мне стало очень неприятно, я не понимала, зачем надо было приставать к моей дочке. Бабка вроде бы и умилялась ребенку, но как-то очень неестественно. Пока ходили по магазину, я забыла об этой ситуации. И вдруг вновь увидела эту старуху. Она стояла и разглядывала мою Аню. Потом зло так зыркнула на меня и скрылась за стеллажами.

Дома, когда укладывала дочку спать, крепко обняла ее и чуть слышно произнесла: «Если что на тебя перешло — пусть все переходит на меня». А ночью увидела сон. Две страшные тетки хотят до меня дозвониться. Во сне мне известно, что они ждут меня в гости. Мне удалось занести их в черный список. Вдруг резко возникает другая картина. Мы вдвоем с мужем идем по тропинке к дороге, я несу в руках пустой металлический поднос. Мимо проходит парень и кладет на него 200 рублей двумя сотнями. Почему-то я четко знаю, что брать эти деньги ни в коем случае нельзя. Когда с мужем наконец вышли на дорогу, деньги с подноса сдул порыв ветра.

Проснулась с ощущением, что сон непростой, а со мной такое случается крайне редко. До этого я неделю вообще не видела снов. Спросила знающего человека, что бы это могло значить. Он ответил, что мою порчу частично сдуло. Нужно мысленно вернуться в ситуацию, щелкнуть бабку по носу до крови, развернуть ее и пнуть так, чтобы упала на землю. Если придет во сне, тоже дать отпор. Все это я позже сделала.

Ровно через неделю, в пятницу, мне опять приснился неприятный сон. Вижу перед собой две ямки, а в них лежит мелочь — десятирублевые монеты. И я из обеих ямок каждой рукой взяла по монете, всего 20 рублей, но тут же бросила их обратно. И ведь знала — нельзя брать! Как объяснил тот же знающий человек, это мне все же вернули порчу. Посоветовал перед сном читать защитную молитву — 90-й псалом — и срочно чиститься. Молитву я читала, а чистку не провела.

В понедельник мы с мужем слегли с симптомами отравления, хотя ничего такого не ели. Как оказалось, в тот же день и мои свекры мучились тем же. Живут они далеко, в деревне. Просто так совпало? Дочка в тот день гостила у моей мамы, и именно в понедельник у нее сломался серебряный нательный крестик, да еще так странно — сбоку.

Уже в понедельник вечером муж и свекры были в нормальном состоянии. А я еще на день отпросилась на работе — не могла подняться, и температура не спадала. К среде оклемалась. Потом мы отправили ребенка в деревню к свекрам. Моя мама заказала за нас с дочкой сорокоусты, купила ей новый крестик.

А потом я увидела сон. Он был не такой жуткий, но я чувствовала, что все равно касается порчи. Снилось, что иду за какой-то бабушкой, которая учит меня, где надо пройти и в каком месте, чтобы окончательно избавиться от порчи. В одну сторону я шла за ней, а в обратную уже возвращалась одна. Прошла немного не там, где показала бабушка, и сразу пронзила мысль: не до конца сняла порчу, снова напортачила! Что же сделать, чтобы эти сны прекратились и порча, если она есть, ушла окончательно?

Е., Саратовская обл.

Намотай на ус

Деньги в дом по фэн-шуй

Несколько способов привлечь достаток по старым восточным рецептам.

НАРИСУЙТЕ СЕБЕ БОГАТСТВО

Если мечтаете о конкретной сумме денег, просто... закажите ее мирозданию. Возьмите большой лист бумаги, лучше ватман красного цвета, и на нем зеленым фломастером нарисуйте нужные цифры. Украсьте лист с нарисованной суммой наклейками и картинками с изображением денег. Можно приклеить одну или несколько монеток желтого цвета. Сверните лист в рулон, перевяжите лентой и спрячьте как можно дальше.

КРАСНАЯ НИТЬ — К ДЕНЬГАМ

Приумножить достаток можно с помощью красной шерстяной нити. Обмотайте ее вокруг купюры или монеты так, чтобы получился клубок. Повесьте талисман над входной дверью.

НЕ ЖАЛЕЙТЕ СТАРЫЕ ВЕЩИ

Специалисты по фэн-шуй советуют выкинуть из дома всю посуду со сколами, трещинами, выщербинами. Считается, что через эти дефекты из дома утекает денежная энергия. Так же нужно поступить и со старой одеждой. Если какую-то вещь не надевали больше двух лет, то вряд ли наденете снова. Позаботьтесь о комнатных растениях. Протрите с листвы пыль, а высохшие листики оборвите. Так в дом проникнет светлая положительная энергия, притягивающая деньги и удачу. Не забывайте про полы. Тщательно вымойте их и обойдите каждую комнату по часовой стрелке с горящей свечой.

КОНВЕРТЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Многие китайцы стараются держать деньги в четырех красных конвертах. В одном — купюры для возврата долгов. Во втором — деньги на текущие бытовые расходы. В третий конверт, который называется «Богатство», они кладут купюру крупного достоинства. При малейшей возможности в этот конверт добавляют средства. По поверию, та сумма, которая хранится в конверте «Богатство», будет снова и снова приходить к хозяину. Четвертый конверт — для денег на подарки близким людям.

Дата Вашего рождения может сделать Вас миллионером!*

Мы разыскиваем по всей России одного-единственного счастливчика, чтобы вручить ему Суперприз:

РЕКЛАМА 080803

1 000 000 РУБЛЕЙ!*

За 10 лет мы провели 259 акций и вручили более 150 000 000 рублей.
И сегодня мы разыскиваем призера нашей 260-й юбилейной акции и единственного получателя 1 000 000 рублей. Выиграть очень легко!*

УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНО

Проверьте прямо сейчас:

- Возьмите Ваш год рождения и отнимите от этого числа 260
- Прибавьте количество лет, которое Вам исполняется или исполнилось в 2017 году
- Отнимите от получившегося числа 757
- Припишите к получившемуся числу 3 нуля

ВНИМАНИЕ! Если у Вас получилось 1 000 000 – ПОЗДРАВЛЯЕМ! Срочно свяжитесь с нами по телефону и зарегистрируйтесь!*

Призер будет определяться из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности слева).*

Испытайте свою удачу! Скорее зарегистрируйте Ваши данные по телефону

На правах рекламы.

18+ **8-800-775-00-44**

Звонок бесплатный с мобильного и городского телефонов Имя призера будет опубликовано на сайте www.nadom-info.ru

Код акции: 03.10242.68.12.4

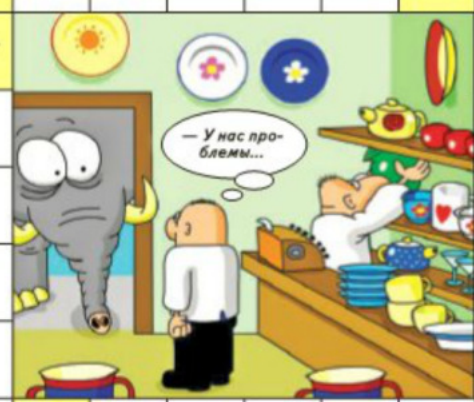
Мы вручаем денежные призы каждый месяц!

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:

- Золотова А. А. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
- Целовальникова Е. Ю. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
- Поленок А. Ф. (Брянская обл.) – 1 000 000 р.
- Афонин П. В. (Челябинская обл.) – 1 000 000 р.
- Топоровский Д. В. (Краснодарский кр.) – 20 000 р.
- Бухонина С. В. (г. Пенза) – 20 000 р.
- Ушакова Л. М. (Кировская обл.) – 20 000 р.
- Швычкова М. А. (Пензенская обл.) – 20 000 р.

*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит в срок с 01.04.2017 по 31.07.2017 маркетинговую акцию с вручением приза 1 000 000 рублей. Участие в акции регистрируется до 26.07.2017. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящая акция действует только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является потерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист = k*n/3, где k – число от 1 до 3, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом n/3 округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Подробную информацию об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00). Сообщая Организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов Организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи.

Пряная трава	Дачная качалка						Сирень или малина		Парк в Крыму		Дичь по-пекински		Карло для Буратино			
	Красавец в палисаднике		Оттуда рвутся на дачу		Кукуруза для амиго								Турецкая собака-пастух		1/4 копейки на Руси		Оптина под Козельском
							Свои сотки с «бунгало»		Заборная сетка		Самое легкое дерево					
	Фруктовое игристое		Плод Симиренко		Летняя пристройка								Звезда на клумбе		Воин в доспехах		Вино из Италии
				Сладкий у дыни		Вид из «окна» Петра I		Силуэт яйца		Поход в обход	Блюдо на шампуре					
Сладкий алкоголь	Мастер кривды	Зонтик с грядки		Картонная тара								Филигрань иначе				
				Буква кириллицы		Визовая служба					Опус журналиста					
	Сдоба к чаю					Ел вареники у Гоголя						Увитая плющом пергола		Мексиканский сэндвич		Боб, но не растение
					Змеиный фрукт						Тонкая ткань					
	Битый король		Трал для бабочек		Удобрение								Японский телек			
													Красный клест		Сородич сыроежки		Бабушка трамвая
Калика из эллинов	Зачаток побега	Окрестности		Слепой, а норы роет												
Полосатый агат													Белая глина	Забота о сироте		Частичка огня
	Еда для рыбок															
						Цветок на 8 Марта							Старт ракеты			
	Пост Ежова		Рыбачий стан					Зелень в мохито		Итальянский сыр		Аристократия				
				Земноводное		Головной убор индуса							Ручной душ для грядки		Пионер как образец	Лавсан в США
	Озерный камыш							Судно рыбнадзора		Мучной склад купца		Уйма народу				
Компот по старинке		Античный жбан		Он козе не нужен		Жест мага	Револьвер ковбоя						W на компасе	Польза, прок	Столица Йемена	
					Чашка таджика						Эстамп по сути					
Кривизна гитары желтой		Место дислокации					Друг Суок						Рак из глубин моря			
					Помост театра						Чурка в мангале					
Тот же георгин		Двулик ий бог					Карающая лозина						«Водолей» в ванной			



Составил ВЛАДИМИР ПРОДУВНОЙ

Модный педикюр

КАКИЕ ЦВЕТА ПОКРЫТИЙ ДЛЯ НОГТЕЙ САМЫЕ МОДНЫЕ В ЭТОМ СЕЗОНЕ?

Фавориты нынешнего лета — мятный и розовый. Эти цвета прекрасно гармонируют с загорелой кожей. Легкое сверкание отлично скрывает любые неровности. Главное — вовремя посещать мастера и не допускать сколов лака или чересчур отросших ногтей. Многие женщины просят мастера максимально укорачивать ноготки. Это вредно и может привести к врастанию ногтей. При педикюре желательно оставлять от одного до полутора миллиметров отросшего свободного края. Если вы ухаживаете за ножками самостоятельно, то прислушайтесь к нашим советам.

Подставьте щипцы под углом 90 градусов к поверхности ногтя и слегка скруглите его в уголках. Щипцами уменьшите длину ногтя в средней части. Слегка скорректируйте форму ногтей при помощи пилки с абразивностью 120 единиц. Главное в летнем уходе за стопами — подобрать подходящий крем. Он должен насыщать кожу влагой, заживлять мелкие трещинки, ухаживать за кутикулой и снимать воспаление. Хорошо, если в его составе будет масло авокадо, сквалан, аллантоин, витамины А и Е. Подходит такой крем и для ног, и для рук, и даже для сухих локтей и коленей.

В АНГЛИИ В ПРОДАЖУ СКОРО ПОСТУПИТ КРАСКА ДЛЯ ВОЛОС, МЕНЯЮЩАЯ ЦВЕТ. В ХОЛОДНУЮ ПОГОДУ ЛОКОНЫ БУДУТ ТЕМНЕЕ, ЧЕМ В ТЕПЛУЮ.

Знаете ли вы, что...

Длинные ноги, как у моделей, и высокий рост — это фактор риска варикоза. Когда человек стоит, клапаны в венах открыты, и поэтому, чем выше столб крови в сосудах, тем выше в них давление. Если к тому же вы вынуждены много времени проводить на ногах, носить обувь на высоком каблуке, все это тоже играет негативную роль. Но и избыточный вес способствует повышению давления в венах ног. Каким образом? Жировые отложения, особенно в области живота, затрудняют отток крови, и давление в венах ног повышается.

Из почты «Айболита»

На дорогие кремы не трачусь

Покупаю наш, отечественный, для сухой кожи, и немного усовершенствую его с помощью алоэ. Срезанные листья выдерживаю в течение 12 дней в темном холодном месте при температуре 4-8°С. Выдавливаю в баночку из тюбика 40-50 г крема, добавляю 1 чайн. ложку сока алоэ и перемешиваю. Получается отличный крем от морщин для ухода за лицом и шеей. Ни аллергии, ни отеков от него не бывает. Кожа мягкая и гладкая!

Светлана, Нальчик

Гель для душа и уголь вместо скраба

Во время купания я выдавливаю на мочалку гель для душа и добавляю 1 растолченную таблетку активированного угля. Хорошо натираю смесью все тело. Уголь очищает, увлажняет, снижает кислотность, которая приводит к старению кожи. Также можно добавлять уголь в гель для умывания лица, если кожа жирная, с черными точками.

О. В. Водникова, Усть-Джегута

Перцовая маска для волос

У меня есть любимая маска для волос со жгучим перцем. Беру 1 стручковый красный перец, измельчаю, заливаю 100 мл водки и настаиваю 3 недели в темном месте. Два раза в неделю ваткой наношу раствор на кожу головы, надеваю шапочку. Через полчаса смываю. Если сильно жжет, время можно уменьшить, а настойку разбавить водой. Перец улучшает рост волос. Результат заметен уже через пару месяцев.

Ирина, Пермь

Косметика с грядки

- МАСКА ИЗ СПЕЛЫХ ЯГОД КРЫЖОВНИКА ХОРОША ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ. ЯГОДЫ РАЗОМНИТЕ И НАНЕСИТЕ НА ЛИЦО НА 15 МИНУТ, СМОЙТЕ ВОДОЙ.
- ЕСЛИ КОЖА ЖИРНАЯ, ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕЗРЕЛЫЕ ЯГОДЫ. ЧТОБЫ ЕЩЕ И ОТБЕЛИТЬ КОЖУ ЛИЦА, К РАЗМЯТЫМ ЯГОДАМ ДОБАВЬТЕ КЕФИР.
- ДЛЯ УХОДА ЗА НОРМАЛЬНОЙ КОЖЕЙ ЛИЦА В МАСКУ ИЗ СПЕЛЫХ ЯГОД ДОБАВЬТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ МОЛОКА. ДАЙТЕ МАССЕ НАСТОЯТЬСЯ 10 МИНУТ, СЛЕЙТЕ ЛИШНЮЮ ЖИДКОСТЬ. НАНЕСИТЕ НА 15 МИНУТ.

Для вас, мадам — *Советы фитнес-тренера*

Подтянем кожу рук

Каждая женщина однажды замечает, что кожа на руках начинает отвисать. И что же — прощайте платья с коротким рукавом? Ни в коем случае! Несложные упражнения подтянут плечевой отдел.

1 Отжимаемся. Выполняйте упражнение с чувством, с толком, с расстановкой. Примите упор лежа. Если трудно, в первые недели слегка упирайтесь в пол коленями. Кисти расположены непосредственно под плечами, пальцами вперед. Вдохните, а на выдохе согните локти и опустите грудь. Старайтесь опуститься как можно ниже, сохраняя спину прямой, а попу не поднимая вверх. Сделайте 2-3 подхода по 10-15 раз. Между подходами отдыхайте не больше 5 минут.

2 Поднимаем руки в стороны. Понадобятся небольшие гантели. Если их нет, можно использовать пластиковые бутылки с водой. На вдохе поднимите прямые руки в стороны, задержитесь в этой позе на 3 счета и опустите руки вниз. Сделайте 2 подхода по 10-15 раз. Подъемы делайте побыстрее. Затем поднимите руки, подержите их на весу 1-5 минут и медленно опустите.

3 Выпрямляем руки назад. Наклоните корпус вперед, чтобы он находился параллельно полу. Можно сесть на стул и максимально опустить корпус на колени. Еще вариант — лечь на лавку и выпрямлять руки назад. Если выполняете упражнение стоя, возьмите гантель в правую руку, правую ногу слегка отставьте назад, левую ногу согните и упритесь в нее левой рукой. На вдохе отставленную назад правую руку сгибайте, а на выдохе выпрямляйте. Сделайте 2-3 подхода для каждой стороны по 15 раз. Отдых — не более 3 минут.

4 Теперь немного полежим. Ложитесь на пол на спину. Возьмите в руки гантели. На вдохе сгибайте руки так, чтобы кисти были повернуты к лицу пальцами вниз, до прямого угла в локте. Локти смотрят в сторону ног. На выдохе выпрямите руки, разворачивая их так, чтобы пальцы были направлены от вас. На вдохе — снова разверните руки и согните локти.

5 Сгибаем руки. Станьте на колени и возьмите в руки гантели. Поднимите руки вверх. Пальцы рук касаются друг друга. Согните руки так, чтобы гантели оказались за спиной. На вдохе выпрямите руки, на выдохе — согните. Повторите 15-20 раз.

6 Поднимаем руки. Лежа на спине, поднимите прямые руки с гантелями перед собой перпендикулярно полу. На вдохе согните руки в локтях, гантели опустите до уровня ушей (локоть не должен двигаться). Выполняйте упражнение исключительно за счет мышц рук. На выдохе выпрямите руки. Сделайте 2-3 подхода по 10-15 раз.

А. Алябьева, тренер по фитнесу

РЕКЛАМА 0+

БЕЗ УСТАЛИ НА КАБЛУЧКАХ

Возраст? Какая условность! Он только прибавил Вам стиля! Вы наслаждаетесь успехом не только в карьере, но и у мужчин. Вашей активности можно позавидовать. Вот только Ваши прекрасные ножки... В них появилась непривычная тяжесть. Устают,отекают,а вечером беспокоят совсем неприятными ощущениями: жжение,распирание и даже боль. Да и внешний вид ножек вызывает тревогу: сосудистые звездочки, сеточки, синюшность — неужели под брюками прятать придется? Не придется, если вовремя принять меры и руководствоваться правилом «Утро — Вечер» от **ВЕНОЗОЛ.**

Натуральный двухфазный комплекс ВЕНОЗОЛ разработан для полноценного ухода за ногами. В разное время суток ножкам нужна разного рода помощь, поэтому комплекс грамотно распределен на утренние и вечерние часы.

КРЕМ И ГЕЛЬ ВЕНОЗОЛ: ПОЛНЫЙ ЦИКЛ УХОДА ЗА НОГАМИ – ГРАМОТНАЯ ПОМОЩЬ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ СУТОК

КРЕМ ВЕНОЗОЛ применяется с утра. Его предназначение — зарядить Ваши ножки энергией на весь день. Крем многопланово воздействует на состояние ног, благодаря богатейшему природному составу. Он помогает активизировать кровоток, укрепить стенки вен, сосудов и капилляров,а также повысить тонус венозных сосудов.

ГЕЛЬ ВЕНОЗОЛ применяется вечером. Гель призван снять накопившееся за день напряжение, чтобы восстановить Ваши усталые ножки. Его состав так же богат ценными натуральными веществами, как и крем. Гель способствует улучшению микроциркуляции крови, помогает избавиться от отеков и неприятных ощущений — жжения, пульсации, распирания и боли. Кроме того, его можно использовать для профилактики образования тромбов.

КРЕМ и ГЕЛЬ ВЕНОЗОЛ для любимых ножек!

www.riapanda.ru

Часы работы горячей линии — с 8 до 19 часов, сб, вс — выходной.
Телефон горячей линии 8 (800) 333-10-33 (звонок по России бесплатный)

ВОТ такую красоту вместо обычных ворот сделал хозяин частного дома в Перми! Днем рыцарь, сражающийся с драконом, украшает улицу, привлекая внимание прохожих издалека, — латы блестят на солнце, отражая его лучи. А ночью рыцарь своим грозным видом отпугивает непрошеных гостей. Вот так мудрый хозяин убил двух зайцев: и красиво, и сигнализацию на ворота ставить не надо! Двор тоже оформлен в средневековом стиле. Теперь толпы зевак съезжаются сюда, чтобы посмотреть на шедевр местного умельца.

АНЕКДОТЫ

Один иностранец говорит другому:
— В России черная икра стоит столько же, сколько куриные яйца!
— Да ну?!
— Ну да! Что десяток куриных яиц, что десяток рыбьих — 60 рублей!

Русский приехал в США. Американец его спрашивает:
— А правда, что у вас в России медведи ходят по городу?
— Что за дурацкие стереотипы! Россия — современное индустриальное государство, и медведи давно уже передвигаются по городу за рулем автомобиля или на общественном транспорте.

Россия откажется от плацкартных вагонов. Малообеспеченных граждан будут возить в товарных. Билеты, конечно, немного подорожают...

Российский футболист приглашает к себе домой журналистов.
— Вот смотрите: микроволновка, стиралка, телек, электрогриль, холодильник... А вы пишете, что мне техники не хватает!

Два приятеля пришли в ресторан. Заказали гусятину. Один спрашивает:
— Как узнать возраст гуся?
— По зубам.
— Но у гуся нет зубов!
— Зато у нас есть.

ЖЕНЩИНА ИМЕЕТ ПРАВО ДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТО ЕЙ ЗАХОЧЕТСЯ. ЛИШЬ БЫ ЭТО БЫЛО ВКУСНО.

Круто сказано!

● Если бы Винни-Пух был женщиной, книга о нем называлась бы «Винни-Пух и ой, всё-всё-всё!

● Если хотите дать кому-то совет, пишите его на сторублевой купюре, тогда люди с радостью его примут.

● Когда вы накосячили и вас спрашивают: «Зачем вы это сделали?» — значит, исправить еще можно. А если спрашивают: «На хрена вы это сделали?!» — значит, все пропало.

■ НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ ГОДА К СВОЕЙ ЖИЗНИ, ДОБАВЬТЕ ЖИЗНИ К СВОИМ ГОДАМ!

■ ЛУЧШЕ ОДИН РАЗ ВЫБРОСИТЬ, ЧЕМ СЕМЬ ЛЕТ ПЕРЕКЛАДЫВАТЬ С МЕСТА НА МЕСТО.

Ну держись!

Живи, Мичурин!

КАК ДЯДЯ БОРЯ ФИЗАЛИС САЖАЛ.

Дядя Боря прочел в огородном журнале о чудесных свойствах культуры физалис. Он такие элементы дает человеку, словно тот проглотил целиком всю аптеку. Посадив семена мексиканского дива, соблюдая режимность прополки, полива, дядя Боря рассказывал нам, несмышленым, что физалис — король семейства пасленов. Рядом с ним виноград представляется лишним, и не зря он зовется еврейскою вишней. Но юннат не учел одну малость: Севастополь не Мексика, как оказалось. То ли фрукт, то ли овощ по вкусу годился в микродозах, как самая злая горчица.

«Да, — сказал дядя Боря, беседуя с нами, — эту гадость сегодня я вырву с корнями». Но стволы иностранца внизу задубели, и корчевка продлилась не меньше недели. А весною зеленые всходы восстали, там и сям в огороде был только физалис. Не прося у владельца ни ценза, ни квоты, он проник за пределы отмерянных соток. И соседи, что были и слева, и справа, дяде Боре грозили суровой расправой.

Кто-нибудь послабей утопился бы с горя, но не наш оптимист — садовод дядя Боря. Он поставил пять литров коньячной натурой, и соседи простили:
— Живи уж, Мичурин...

Не лыком шит!

Дедуля-то из России!

Решила одна обычная семья переехать в Грецию. Переехала и взяла с собой дедушку...

Дедушкины дети работали, внуки учились... А дедушка, чтобы не напрягать собой детей, торговал сигаретками, поштучно, каждый день... И каждый день ровно за пять минут до окончания рабочего дня приходил в банк и клал на свой счет определенную сумму денег, причем все мелочью, небольшой такой мешочек. И каждый день кассиры банка задерживались и пересчитывали весь этот мелях! Торговал сигаретками дедушка около семи-восьми лет подряд, каждый день.

И через эти семь-восемь лет решил дедушка купить себе однокомнатную квартиру, денег ему на тот момент уже хватало. Пришел он в банк и попросил выдать ему нужную сумму. Через некоторое время ухмыляющийся служащий вывез дедушке тележку, а на ней — шесть мешков мелочи, запломбированные, все как полагается.

Но не так все просто, эмигрантто родом из России... Дедуля достал из кармана ножичек, надрезал каждый из мешков, взял из каждого по жмене мелочи и попросил оставшееся принять назад...

До-о-олго кассиры пересчитывали оставшуюся мелочь в мешках...

Семейная история — *Тушите свет!*

Куда руки тянешь?

«А ДАВАЙ ЗАЙМЕМСЯ ТЕМ, ЧЕМ ВСЕ НОРМАЛЬНЫЕ ЛЮДИ ЗАНИМАЮТСЯ, КОГДА В ИХ ДОМЕ ВЫКЛЮЧАЮТ ЭЛЕКТРИЧЕСТВО!»

Дело было вечером. Я смотрел телевизор, жена читала любовный роман, и вдруг отключили электричество. Стало темно как в чернильнице. Откуда-то из темноты жена сказала:

— Это безобразие! Мне осталось дочитать всего чуть-чуть, и вот тебе — пожалуйста! На самом интересном месте!

Я ответил коротко:
— Вот идиоты!

Жена пожаловалась:
— От неожиданности я даже уронила книгу. Теперь никак не могу найти.

— Я помогу тебе! — сказал я и начал шарить в темноте руками. Наткнулся на что-то теплое.

— Нахал! — взвизгнула жена. — Ты куда руки тянешь!

— Дорогая, зачем тебе книга в полной темноте. Ты же не филин! — сказал я. — Давай лучше займемся тем, чем все нормальные люди занимаются, когда в их доме выключают электричество!

— Я тоже об этом подумала, — ответила жена. — Пошли скорее к холодильнику, чтобы побыстрее съесть все скоропортящиеся продукты.

Спотыкаясь и больно ударяясь об углы, мы с женой дошли до холодильника. Я открыл дверцу и стал искать продукты.

— Что за ерунда! — выругался я. — Что делают в холодильнике моя рубашка и галстук?

— Это шкаф! — ответила жена. — А холодильник дальше по коридору...

На кухне мы устроили с женой настоящий пир. Жена ела колбасу, а мне подсовывала мороженые пельмени и мясо.

— Какие жесткие антрекоты! — сказал я. — Никак не могу разжевать. Их, наверное, пожарить надо. Для мягкости.

— Электроплита не работает, — ответила супруга. — Ешь так, а то пропадут!

— У меня челюсти устали, — пожаловался я. — Не могу больше жевать!

— А кто будет? — ехидно поинтересовалась жена. — Жуй! Сырое мясо полезнее жареного. В нем гораздо больше белков...

Тут из-за туч выглянула луна, и я увидел профиль супруги. В лунном свете жена казалась не такой, как днем. Таинственной, загадочной и потрясающе красивой...

Я выплюнул недожеванный антрекот и воскликнул:
— Дорогая! Ты такая красивая!

В ответ жена обвила руками мою шею:
— Дорогой! Ты такой мужественный...

И тут включили электричество. Вся таинственность куда-то сразу исчезла, и я пошел смотреть телевизор, а жена дочитывать книгу. Я переключал телевизор с одной программы на другую и тихо злился, что так не вовремя дали свет. Жена была тоже чрезвычайно недовольна.

— Безобразие! — ворчала жена. — На самом интересном месте!

— Идиоты! — вздохнул я, пошел и вывернул пробки...

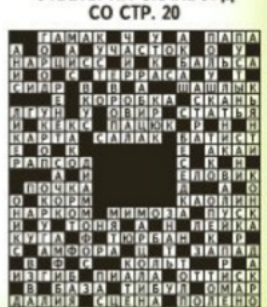
Юрий Лихолетов

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 23

По горизонтали: 1.Паприка. 7.Серебро. 11.Гробница. 13.Окуляр. 14.Привал. 15.Трикотаж. 16.Спагетти. 20.Автограф. 24.Истина. 26.Рытвина. 27.Лимузин. 28.Небожитель. 29.Монокль. 30.Сиртаки. 32.Стечение. 33.Калипсо. 36.Баклуши. 39.Кираса. 42.Дровни. 45.Водоем. 46.Академик. 47.Сарказм. 49.Сенчина. 52.Прививка. 54.Ордината. 55.Конспект. 56.Считалка. 57.Киборг. 59.Монтер. 62.Аммиак. 65.Смотр. 66.Лассо. 67.Аудит. 68.Трение. 69.Ласка. 70.Купе. 71.Взор. 72.Салон. 74.Рубище. 75.Проба. 77.Окапи. 78.Трико. 79.Ядрица. 82.Участь. 85.Страус. 86.Электрик. 87.Капилляр. 89.Ровесник. 91.Ожерелье. 92.Раструб. 94.Журавль. 97.Уличение. 99.Обиход. 100.Сливки. 101.Латекс. 103.Фронтон. 105.Вариант. 107.Светофор. 108.Забрало. 111.Рулевой. 113.Белладонна. 114.Катализ. 115.Петуния. 117.Статуя. 120.Сомбреро. 124.Идеалист. 127.Спиннинг. 128.Лезвие. 129.Атташе. 130.Буратино. 131.Шпилька. 132.Коляска.

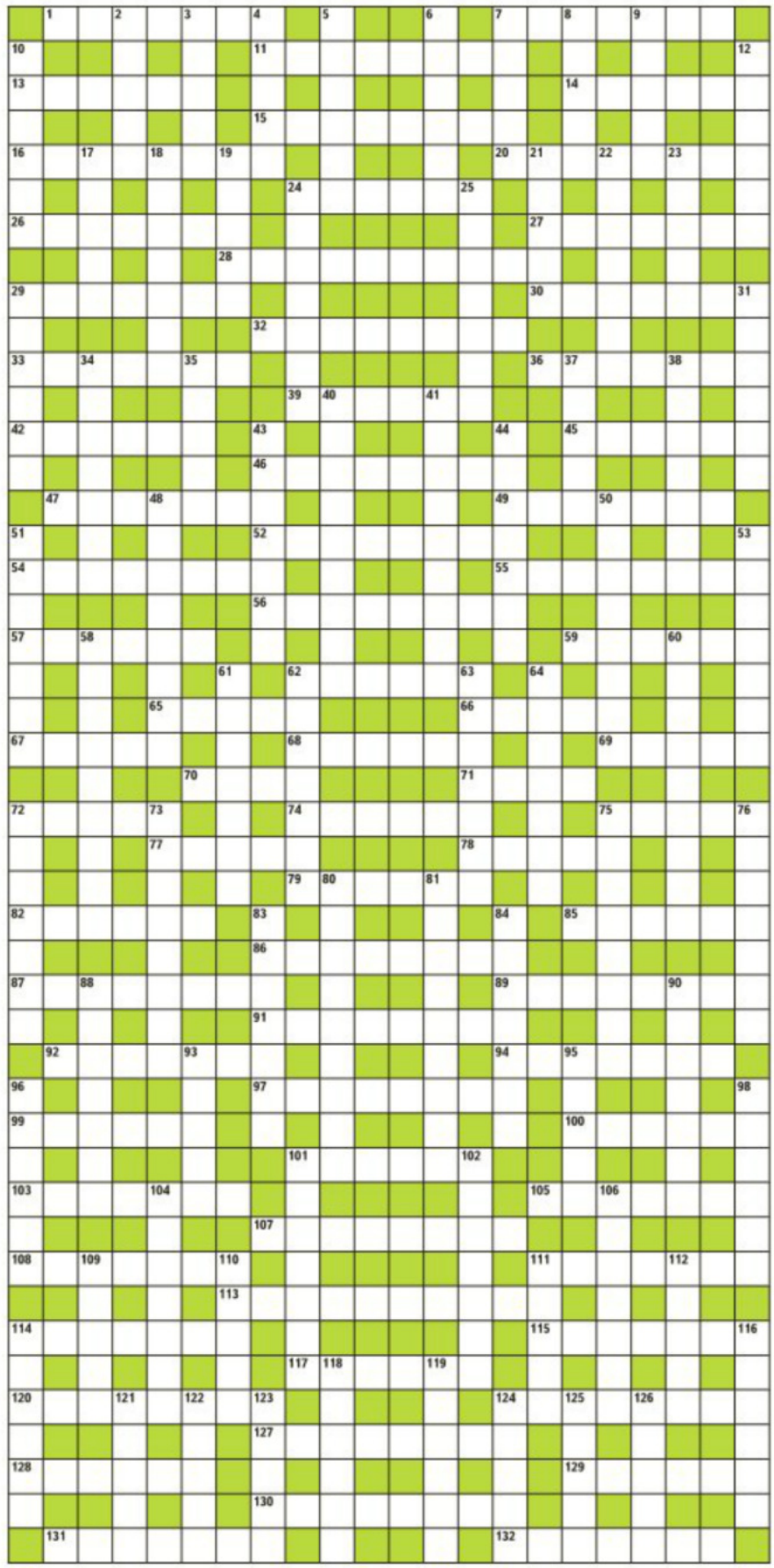
По вертикали: 2.Полог. 3.Иврит. 4.Агути. 5.Комикс. 6.Пистон. 7.Саржа. 8.Ропот. 9.Боинг. 10.Боксер. 12.Плафон. 17.Алтын. 18.Елископ. 19.Ткань. 21.Вальс. 22.Обморок. 23.Розга. 24.Избыток. 25.Америка. 29.Микадо. 31.Идиома. 34.Леопард. 35.Схима. 37.Айван. 38.Упоение. 40.Имажинизм. 41.Самоволка. 43.Пампасы. 44.Аксакал. 48.Контраст. 50.Частокол. 51.Подкова. 53.Старуха. 58.Безделица. 60.Толстовка. 61.Попугай. 62.Артерия. 63.Клевета. 64.Эстония. 72.Стружка. 73.Постулат. 75.Портьера. 76.Авоська. 80.Древесина. 81.Циркульник. 83.Аэробус. 84.Скрежет. 88.Правило. 90.Наливка. 93.Радио. 95.Рясна. 96.Конфуз. 98.Минтай. 101.Ловелас. 102.Сборная. 104.Траулер. 106.Рулетка. 109.Битум. 110.Обзор. 111.Рапид. 112.Винни. 114.Кисель. 116.Ястреб. 118.Триера. 119.Усилие. 121.Бивни. 122.Егерь. 123.Особа. 124.Игрок. 125.Есаул. 126.Лотос.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Специя из Венгрии. **7.**Белый металл ювелира. **11.**Мавзолей как сооружение. **13.**Глазок микроскопа. **14.**Отдых по-походному. **15.**Вязаные изделия. **16.**Макароны для итальянцев. **20.**Личная подпись. **24.**Азбучная или прописная. **26.**Выбитая колесами яма. **27.**Шикарный автомобиль. **28.**Ангел по месту прописки. **29.**Очки для циклопа. **30.**Греческий танец. **32.**Роковое ... обстоятельств. **33.**Нимфа, укравшая Одиссея. **36.**Их бьет бездельник. **39.**Бронежилет конника. **42.**Грузовые сани. **45.**Озеро или пруд. **46.**Звание Курчатова и Сахарова. **47.**Язвительная колкость. **49.**Певица Людмила... **52.**Укол с вакциной. **54.** Перпендикуляр к абсциссе. **55.**Лекция в тетради. **56.**Детский игровой стишок. **57.**Человек-робот. **59.**Специалист по электропроводке. **62.**Газ, которым пахнет нашатырь. **65.** Дефиле по плацу. **66.**Аркан в арсенале ковбоя. **67.**Финансовая проверка. **68.**Причина износа деталей. **69.**Пушное животное. **70.**Апартаменты в вагоне. **71.**Томный у прелестницы. **72.**Пальто сударыни. **74.**Отрепья нищего. **75.**Цифры на золотом кольце. **77.**Жираф-малютка. **78.**Костюм гимнаста. **79.**Недробленая гречка. **82.**Выпавшая доля. **85.**Пернатый спринтер. **86.**Коллега сантехника из ЖЭКа. **87.**Тончайший кровеносный сосуд. **89.**Уроженец того же года. **91.** Шейное украшение. **92.**Конус рупора. **94.**Курлычет в небе. **97.**Процесс доказательства вины. **99.**Устоявшийся уклад жизни. **100.**Основа пломбира. **101.**Резина медицинских перчаток. **103.**Завершение фасада здания. **105.**Другой способ решения задачи. **107.**Трехглазый регулировщик. **108.** Опускается у шлема рыцаря. **111.**Управляет судном. **113.** Красавка по-иному. **114.**Ускорение у химика. **115.**Цветок на клумбе. **117.**«Девушка с веслом» по сути. **120.**Шляпа мексиканца. **124.**Философ в розовых очках. **127.**Удочка с катушкой. **128.**Режущая часть бритвы. **129.**Ранг дипломата. **130.**Мальчик с золотым ключиком. **131.**Тонкий высокий каблук. **132.**Пассажирский прицеп к мотоциклу.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Занавес алькова. **3.**Государственный язык Израиля. **4.**Заяц-американец. **5.**Истории в картинках. **6.**Патрон детского ружья. **7.**Подкладочный шелк. **8.**Глухое недовольство толпы. **9.**Лайнер США. **10.**Машет перчатками на ринге. **12.**Абажур из стекла. **17.** Старинная русская монета. **18.**Глава церковной области. **19.**Материал портного. **21.**Танец на «раз, два, три». **22.**Внезапная потеря чувств. **23.**Прут в роли ремня. **24.**Больше, чем нужно. **25.**Главное открытие Христофора Колумба. **29.**Император в Японии. **31.**«Спустя рукава» как оборот речи. **34.**Хищная пятнистая кошка. **35.**Монашеская клятва. **37.**Терраса при мечети. **38.**Неописуемое восхищение. **40.**Направление в русской литературе. **41.**Наказуемая отлучка солдата. **43.**Степи Южной Америки. **44.**Старейшина в ауле. **48.**Противоположность цветов. **50.**Забор из тесно вбитых палок. **51.**Лошадиный оберег над дверью. **53.**И на нее бывает проруха. **58.**Сущий пустяк. **60.**Теплая рубашка. **61.**Говорливый питомец. **62.** Напарница вены. **63.**Ложный наговор. **64.**Прибалтийское государство. **72.**Завиток из-под рубанка. **73.**Логическая аксиома. **75.**Плотная тяжелая занавеска. **76.**Сетка с провиантом. **80.**Сырье для лесопилки. **81.**Профессия Фигаро. **83.**Воздушный лайнер в два этажа. **84.**Зубовный скрип. **88.**Заповедь в русском языке. **90.**Ликер у Солохи. **93.**Изобретение Попова и Маркони. **95.**Трава в пруду. **96.**Неловкое положение. **98.**Морская рыба. **101.** Покоритель дамских сердец. **102.**Спортивная команда страны. **104.**Рыболовное судно. **106.**Волчок в казино. **109.**Компонент асфальта. **110.**Сжатое изложение фактов. **111.**Ускоренная съемка. **112.**«...Пух и все, все, все». **114.**Студенистый напиток. **116.**Хищная когтистая птица. **118.**Античное гребное судно. **119.**Напряжение для достижения цели. **121.**Клыки слона. **122.**Спец из охотхозяйства. **123.**Очень важный гость. **124.**Участник футбольного матча. **125.**Казачий начальник. **126.**Священный цветок в буддизме.



Гороскоп с 5 по 18 июля

Лёгкая встряска вам не повредит!

ОВЕН Дерзайте — сейчас все в ваших руках. Беритесь за невозможное! Звезды обещают сюрпризы, поэтому ловите подарки фортуны на лету. Родные люди окружат нежностью и заботой, а дети — пониманием. Не упустите шанс в солнечный день полежать на земле, раскинув в стороны руки и ноги: это придаст сил и расслабит все мышцы.

ТЕЛЕЦ Легкая встряска вам не повредит. Придумайте что-то необычное. Чтобы восстановиться, хорошо бы на недельку махнуть к морю. Постарайтесь придерживаться такого графика: проснулись, позавтракали, на пару часов отправились на пляж, возвратились домой, поели, поспали пару часов, а вечером опять на море. Так поживите хотя бы неделю, в абсолютной тишине и покое, отключив телефон.

БЛИЗНЕЦЫ Ну вот, тучи рассеялись! Можно смело браться за дела, которые еще вчера казались неподъемными. Одно но... Берегите поясницу, не стойте на сквозняке, не поднимайте тяжестей. На всякий случай хороший рецепт для компресса: 1 ст. ложку меда смешайте с 1 ст. ложкой уксуса. Смесь выложите на провяленный капустный лист, приложите к больному месту, утеплитесь и ложитесь в постель.

РАК Все будет идти своим чередом. Но постарайтесь не сдерживать положительных эмоций. Они возвращают в молодость, дарят много приятных минут. А их так часто не хватает в вашей жизни! Кстати, здоровье и бодрость духа зависят и от правильного питания. Налегайте на свежую капустку, курочку, морепродукты, печень. И в любое время суток щелкайте орехи: они почистят мозги, подарят заряд сил.

ЛЕВ Работа в жаркие дни для вас будет слишком утомительной. Прелесть летних дней обманчива. От перегрева может случиться гипертонический криз. Так что в самую жару прячьтесь в тень. Не забывайте надевать солнечные очки и старайтесь не выходить на улицу с непокрытой головой — солнечные лучи и ветер могут довести до головной боли и невралгии.

> **Честный человек, мечтающий стать политиком, должен помнить о том, что обратное перевоплощение невозможно.**

ДЕВА Захочется начать все с чистого листа. Чтобы шагнуть в новую жизнь, аккуратно закройте двери в прошлое. Если сделаете это правильно, будете хозяином своей судьбы. Постарайтесь все делать с любовью: печь хлеб, готовить, убирать в доме... И пойте как можете, даже когда на душе кошки скребут. Это самый простой рецепт здоровья и хорошего настроения.

ВЕСЫ Проблемы, которые не давали вам долгое время покоя, наконец разрешатся. Трудности останутся в прошлом, впереди — только светлая полоса. Главное — не расслабляйтесь, иначе фортуна отвернется от вас. Свободное время посвящайте культурному отдыху: ходите в кино, в парк или выбирайтесь на природу. Такой досуг принесет больше пользы, чем шумные застолья с друзьями.

СКОРПИОН Вам придется не раз споткнуться, чтобы сделать выводы и принять правильное решение. О здоровье: не упустите возможность почистить сосуды. Залейте 10 веточек свежей зелени укропа 0,75 л сухого красного вина, кипятите 15 минут на водяной бане на маленьком огне. Настаивайте неделю в темном месте и пейте по 2 ст. ложки ежедневно перед сном.

СТРЕЛЕЦ Пусть весь мир подождет! Отложите срочные дела в долгий ящик — вам нужна передышка. Запланируйте поход в кино или встречу с друзьями в любимой кафешке. Не забывайте о свекле. Сейчас она буквально напичкана витаминами. Блюда из свеклы избавят от запоров, выведут лишнюю жидкость, а значит, разгрузят сердце и почки. Можно просто смешать отварную свеклу с любой ягодой или заправить любым соком.

КОЗЕРОГ Настало время взглянуть правде в глаза. А помогут в этом конфликты. И каким бы бурным ни было выяснение отношений, оно сделает вас сильнее. Не переживайте, скоро все утрясется... Защищайтесь от комаров! Если укусов не избежали, для уменьшения зуда и раздражения кожи нарежьте и помните свежую капусту, чтобы пустила сок, и несколько раз в день делайте с капустной кашицей повязки.

ВОДОЛЕЙ Вам кажется, что весь мир настроен против вас? Скорее всего, вы преувеличиваете. Успокойтесь и постарайтесь не делать из мухи слона. Лучше позаботьтесь о здоровье. И даже если ни на что не жалуетесь, начните бегать по утрам и делать зарядку. Организм отблагодарит отличным самочувствием.

РЫБЫ Ломать легче, чем строить... Постарайтесь решать все вопросы мирно. А если что-то не нравится, прямо и без истерик скажите об этом близкому человеку. О здоровье: вероятно появление отеков. Попробуйте выгнать лишнюю жидкость с помощью тмина: 3 чайн. ложки заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 40 минут. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

Уважаемые читатели!
Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из каталогов

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»	Объединенный каталог «Пресса России»	«Каталог российской прессы»	Каталог «Почта России» «Подписные издания»
53995	**42404**	**31670**	**П3412**

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

- ✓ **Для тех, кому за...** ПОЧЕМУ ВРЕМЯ ТАК БЫСТРО БЕЖИТ.
- ✓ **Советы терапевта** SOS! ДАВЛЕНИЕ 200/130.
- ✓ **Ищем причину** ВНУТРИ ВСЁ БОЛИТ.
- ✓ **Как вести себя тем, кто рядом** ЧЕЛОВЕК БЬЁТСЯ В ИСТЕРИКЕ.
- ✓ **Для вас, родители** ОКРОПИМ КРОВАТКУ СВЯТОЙ ВОДОЙ.
- ✓ **Как там, у них?** В СКАНДИНАВИЮ С ДЕТЬМИ ЛУЧШЕ НЕ ЕЗДИТЬ.

Российский завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья® Алтай», г. Бийск, Алтайский край, в целях улучшения здоровья нации дарит всем желающим настоящее каменное масло из Бурятии «БрагШун» СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

Заказать свой подарок вы сможете по телефонам горячей линии: **8-800-100-24-91** (звонок бесплатный); МТС: **8-985-395-75-09;** Билайн: **8-967-001-10-82;** Мегафон: **8-929-536-37-96.**

Внимание!
ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»
продлится только до 28 июля.
Расскажите своим близким.
Подарков хватит на всех.

Отправляем почтой России, оплачиваем доставку.

ВАШ ПОДАРОК – «БРАГШУН»!

МИНЕРАЛ ДЛЯ МОЩНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

«Каменное масло БрагШун» — природный минерал для устранения серьёзных изменений организма и полного восстановления всех функций. Является уникальной природной формой комплекса микроэлементов, останавливающих развитие хронических неблагоприятных процессов в организме. Улучшает работу сердца и качество крови, укрепляет иммунитет.

Каменное масло, удивительные свойства которого известны уже более 4000 лет, широко использовалось в тибетской медицине. **Продукт имеет в своем составе 49 микроэлементов, жизненно необходимых организму человека.**

Считалось, что настоящее каменное масло, или БрагШун («слёзы гор» по-тибетски), способствует восстановлению семи жизненно важных систем организма: эндокринной системы (гипоталамус, гипофиз, щитовидная железа, надпочечники, поджелудочная железа, яичники), пищеварительной системы (желудок, пищевод, двенадцатиперстная кишка, прямая кишка, печень, поджелудочная железа), мочевыделительной системы (почки, надпочечники, мочеточник, уретра, мочевой пузырь), сердечно сосудистой системы и крови (сосуды, вены, артерии, капилляры, сердце), нервной системы (головной мозг, спинной мозг, нервные волокна и окончания), опорно-двигательной системы (кости, суставы, мышечные волокна, сухожилия, связки), репродуктивной женской и мужской системы (мужские и женские половые органы).

Каменное масло из Бурятии «БрагШун» действует на клеточном уровне, поэтому при его употреблении каждая клетка того или иного органа имеет возможность забрать из него столько микроэлементов, сколько ей требуется для полноценного существования.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-961-491-97-54, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **151182** экз. Заказ **985**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 28.06.2017 г.
Подписано в печать 21.06.2017 г. в 13.30. По графику в 14.00.

Общий тираж 170 182 экз.
Объем 6 п. л.
16+